**Elisabeth Kubler-Ross, David Kessler**

# LECŢII DE VIAŢĂ

## Lecţia fricii

**DK**

Cristopher Landon, fiul actorului Michael Landon, avea şaisprezece ani, în 1991, la moartea tatălui său. El evocă pentru noi această perioadă dureroasă:

„După cum puteţi să vă imaginaţi, decesul lui a avut un impact enorm asupra mea. Am avut crize de nostalgie teribile. Tatăl meu era atât de strălucitor, fermecător şi spiritual. Personalitatea lui complexă comporta multe aspecte necunoscute publicului. Moartea lui a însemnat evenimentul cel mai important din viaţa mea. Nu am mai fost acelaşi după aceea. Eram un copil timid, foarte introvertit şi lipsit de siguranţă. Când creşti alături de un tată înconjurat de o asemenea aură, rămâi întotdeauna puţin în umbra lui. Moartea lui, a fost ca şi cum această umbră a dispărut dintr-odată.

» Constatând că multe din fricile mele s-au evaporat după dispariţia lui, am început să reflectez asupra problemei morţii. Pierderea unei fiinţe dragi stabileşte prima noastră relaţie cu aceasta. Suntem aproape de ea şi ne pare mai puţin înspăimântătoare. Am asistat la decesul tatălui meu, am atins atunci moartea de aproape şi ea m-a atins, ea este astăzi pentru mine ceva tangibil. Este mai puţin neliniştitoare de asemenea. Totul a devenit mai puţin neliniştitor. Astăzi nu mă mai înfricoşează aceleaşi lucruri. De exemplu, îmi era foarte frică să iau avionul. Asta îl făcea să râdă pe tatăl meu. După moartea lui, această teamă, şi multe altele, au scăzut în intensitate. Nu a fost un fenomen conştient, dar am început să fac lucruri care nu-mi semănau de loc, cu multă siguranţă.

» Până atunci, la fiecare turnantă a vieţii mele, dădeam înapoi. Îmi era frică de a eşua, sau de a fi ridicol. De aceea, de cele mai multe ori, lăsam să treacă ocaziile de a înainta. Şi apoi, tatăl meu fiind plecat, a trebuit ca eu să privesc moartea în faţă. Am înţeles că putem dispărea în orice clipă şi că trebuia să înfruntăm fiecare dificultate în conştienţă de aceasta. Am început să mă simt mai bine în pielea mea. Cum nu îmi mai era frică pentru mine însumi, de ceea ce sunt sau de ceea ce aş putea să fiu, am început să-mi asum nişte riscuri, să întreprind câte ceva. Nu m-am dus spre paraşutism sau alte sporturi extreme, dar, totuşi, am găsit forţa de a pleca de acasă pentru a merge să fac studii în Anglia. A părăsi confortul şi securitatea de cocon familial reprezenta o etapă foarte importantă a existenţei mele. Am învăţat să mă arunc în apă şi să prevăd. A fost cu adevărat un mare pas înainte pentru mine. **Cred cu fermitate că suferinţa morală joacă un mare rol în evoluţia unei persoane**."

De ce să nu sesizăm ocaziile care ne sunt oferite, de ce să nu ne înfruntăm angoasele noastre? De ce să nu mergem înainte, să realizăm visele noastre, să urmăm dorinţele noastre? […] **Dacă ne-am comporta astfel am trăi într-o lume fără frică.** Poate că este greu de crezut, dar viaţa oferă mult mai multe posibilităţi decât am crede atunci când ne eliberăm de frica noastră. **Există o lume nouă în noi, şi în exteriorul nostru, o lume fără frică care nu cere decât să fie descoperită.**

Frica este un semnal de alarmă indispensabil. Când traversăm un cartier periculos, seara, ea ne pune în gardă contra unui risc de agresiune real. În situaţiile potenţial periculoase, teama este un semn de sănătate. Ea ne protejează. Fără ea nu am supravieţui pentru mult timp.

Dar este la fel de frecvent să încercăm acest sentiment şi în timp ce nici un pericol nu ne ameninţă. Acest gen de frică este artificială. Această percepţie poate părea reală, dar nu este bazată pe o realitate. Cu toate acestea, această angoasă ne împiedică să dormim noaptea, sau pur şi simplu să dormim. Aparent, ea nu are nici o raţiune de a fi, dar este nemiloasă: ne paralizează şi ne slăbeşte dacă o lăsăm să acţioneze. Am putea califica acest gen de frică drept „falsă mărturie care are toate aparenţele de realitate". Ea îşi află originea în trecut şi declanşează teama de viitor. Aceste panici, inventate, au totuşi o raţiune de a fi: ele ne dau ocazia de a iubi. Ele sunt „purtătorul de cuvânt" al sufletului nostru care reclamă cu insistenţă să creştem şi să ne vindecăm. **Ele ne dau ocazia de a ne modifica comportamentele, de a prefera iubirea în locul fricii, realitatea în locul iluziilor, prezentul în locul trecutului.** Este vorba, bineînţeles, şi pentru tot restul capitolului, de aceste frici inventate care ne fac existenţa atât de dificilă.

**Surmontaţi fricile voastre, profitaţi de toate oportunităţile care vi se oferă, şi veţi putea atunci să duceţi existenţa la care aţi visat, fără obstacole, eliberată de orice judecată, de orice teamă de opinia altuia.**

**EKR**

Kate, o femeie energică de cincizeci de ani, o evocă pe Kim, sora ei geamănă:

„Acum zece ani, Kim a aflat că avea cancer de colon. Din fericire nu era o formă foarte gravă şi diagnosticul a fost foarte precoce. Dincolo de reacţia normală a unei gemene – „dacă ea moare, atunci o parte din mine va muri" -, boala lui Kim m-a traumatizat profund. Cum suntem adevărate gemene, nu numai că ştim totul despre vieţile noastre, dar ne cunoaştem perfect şi emoţiile noastre. Şi îmi dau seama acum cât de mult ne-a împiedicat frica să trăim deplin, ea şi eu, mult înainte ca boala ei să fie declarată. Cu un anumit recul, realizez că ne temeam de toate sau aproape de toate. În Hawai am fi vrut să învăţăm să dansăm *hula*, dar ne temeam să nu fim ridicole. După ce am lucrat zece ani pentru un furnizor, am fi dorit să ne deschidem noi propriul restaurant, dar ne-a fost frică că nu vom răzbate, de aceea nici măcar nu am încercat să punem bazele proiectului. După divorţul meu, aveam în gând să plecăm în croazieră. Dar am renunţat la aceasta pentru că eram angoasate la ideea de a pleca singure.

» Astăzi, existenţa noastră s-a schimbat în întregime. Odinioară, trăiam în permanenţă cu teama unui eveniment supărător. Odată cu boala lui Kim, am trăit cea mai mare frică a noastră. Am fost capabile să surmontăm această încercare, de ce altceva ne-am mai putea teme? Realizez astăzi că cea mai mare parte a lucrurilor de care ne temem nu se vor produce niciodată. Frica nu are, în general, nici o legătură cu realitatea trăită."

Majoritatea evenimentelor vieţii survin pe neaşteptate. Frica nu opreşte moartea, ea este un obstacol în calea vieţii. Chiar dacă este dificil de recunoscut, noi consacrăm o mare parte din existenţa noastră în gestionarea angoaselor noastre şi a efectelor acestora. Frica este o umbră care blochează totul: viaţa noastră amoroasă, sentimentele adevărate, fericirea noastră, fiinţa noastră profundă.

Un copil, crescut într-o familie adoptivă, era victimă a maltratării. Serviciile sociale l-au anunţat că el va merge în curând într-o casă magnifică unde noii lui părinţi îl aşteptau, plini de afecţiune. Va avea propria lui cameră şi chiar un televizor. Cu toate acestea, aflând noutatea, copilul a început să plângă, pradă unei obsesii incontrolabile. El se obişnuise cu situaţia lui. Oricât de dureroasă era, situaţia i-a devenit familiară. Noua casă, pe de altă parte, era plină de pericole necunoscute. Trăise în nelinişte de atâta timp încât nu mai putea concepe viaţa fără aceasta.

Noi toţi suntem asemenea acestui copil. Crescuţi în angoasă, nu ne imaginăm decât un viitor marcat de teamă. Societatea noastră trăieşte din frică. Priviţi titlurile informaţiilor de seară de la televizor: „Elementele pe care le consumaţi sunt periculoase!", „Îmbrăcămintea copilului vostru prezintă riscuri pentru sănătatea lui!", „Vacanţele ar putea să vă fie fatale în acest an – un reportaj special la jurnalul de la orele 20!"

Cu toate acestea, dintre evenimentele de care ne temem, câte oare se vor produce în realitate? Adevărul este că corelaţia dintre ceea ce ne temem şi ceea ce ni se întâmplă efectiv este foarte slabă. Realitatea este că alimentaţia noastră este în general sănătoasă, că îmbrăcămintea copiilor noştri nu vor lua în mod subit foc, şi că vacanţele noastre vor fi în general foarte agreabile.

Cu toate acestea, existenţa noastră este în general guvernată de frică. Companiile de asigurări mizează pe faptul că majoritatea evenimentelor de care ne temem nu se întâmplă niciodată. Cu acest joc, ele câştigă în fiecare an milioane de dolari. Nu este vorba de a renunţa la asigurări. Problema este următoarea: există mari şanse să petreceţi momente minunate practicând sportul vostru favorit. Aveţi probabilităţi bune de a supravieţui în lumea afacerilor, şi chiar de a prospera, în pofida tuturor riscurilor şi a erorilor. Este foarte probabil să întâlniţi plin de oameni simpatici în cursul seratelor fermecătoare. Cu toate acestea, **majoritatea oamenilor trăiesc ca şi cum jocurile ar fi făcute dinainte contra lor.** Una dintre cele mai mari provocări căreia trebuie să-i facem faţă este de a încerca **să surmontăm aceste temeri**. Viaţa ne oferă nenumărate oportunităţi, şi nouă ne revine să beneficiem de un număr cât mai mare dintre ele.

**DK**

Troy este seropozitiv de trei ani, dar el consideră că are noroc pentru că boala nu s-a declarat niciodată. Din punct de vedere fizic, el se simte bine, dar din punct de vedere mintal, este paralizat de frică. Toată viaţa el a suferit de o angoasă difuză:

» Aceasta nu avea nimic paralizant, dar era destul de puternică pentru a mă îndepărta uşor de viaţă. Dar când am aflat că sunt seropozitiv m-am prăbuşit. Aveam impresia că toate fricile mele m-au legat burduf pentru a mă nimici. Prietenul meu, Vincent, este întotdeauna alături de mine. El îmi repetă neîncetat că eu sunt mai puternic decât fricile mele. „Mergi înainte, mă încurajează el, înfruntă-le. Invită frica cea mai mare la masă şi vei vedea că are mai puţină putere asupra ta cât crezi tu." Mi-am zis: „Să înfrunţi fricile, să mergi înainte? Este deja destul de dur să trăieşti cu SIDA." La drept vorbind, sfaturile lui mă exasperează mai mult decât orice altceva. Nimeni nu ştia mai bine decât mine cât mă consuma neliniştea. Eram între două joburi, când un coleg de al lui Vincent m-a contactat. Sora lui, Jackie, avea SIDA şi tocmai ieşise din spital. Era dificil pentru el

să găsească o persoană capabilă să se ocupe de ea şi voia să ştie dacă nu m-ar interesa pe mine această treabă. Eu i-am spus că mă voi gândi la aceasta şi că îl voi anunţa. Apoi, am mers să-l văd pe Vincent pentru a-i cere sfatul. El mi-a spus că această fată avea neapărată nevoie de ajutor şi că pentru mine ar fi tocmai banii de care am nevoie. L-am întrebat cu privire la starea ei de sănătate şi mi-a spus că ea era, probabil, în faza terminală. La aceste cuvinte toate fricile mele au ieşit la suprafaţă:
- Atunci credeţi că eu pot avea grijă de ea pentru că, şi eu, sunt grav bolnav?
- Nu, mi-a răspuns Vincent. Credem că ţie nu-ţi va fi frică de această boală pentru că şi tu o ai.
- Asta e deci! mi-am zis eu, ei nu pot da greş mai mult!" Nu reuşeam să mă decid, îmi era prea frică. Vincent îmi spunea că nu eram obligat să mă ocup de ea dacă nu doream, dar credea că pot cel puţin să mă întâlnesc cu ea. La început am refuzat, apoi mi-am zis că prea de mult timp trăiam în frică. Am decis deci să mă scutur puţin. I-am cerul lui Vincent să mă însoţească la ea. Ajuns în faţa porţii ei, m-am întors spre el şi i-am spus:
- Scuză-mă, Vincent, dar chiar nu pot.
- OK, ne întoarcem şi le dăm telefon.
Dar am privit din poarta. Acolo, exact în spatele ei, se aflau toate fricile mele. Am decis să le înfrunt şi să văd ce se va petrece. O forţă m-a împins să intru. În interior am văzut-o pe această fată aşezată într-un fotoliu rulant. Nu putea să aibă mai mult de 40 de kilograme. Ea avusese un dublu atac cerebral şi avea dificultate în a se exprima. Avea nişte ochi mari căprui în care se citea spaima. Pe fruntea ei scria: „Voi muri. Mi-e frică să mor singură, mi-e frică să stau absolut singură, mi-e teamă că tu vei pleca." Angoasele mele cele mai teribile erau acolo, în faţa mea! În timp ce o priveam o imensă tristeţe m-a năpădit. O voce interioară nu înceta să-mi spună: „Fă un pas înainte, intră în frica ta!" Am închis ochii şi i-am spus: „Pot să încep de astăzi, dacă doriţi."

Am înţeles că eu aveam nevoie să o ajut, să ajut această necunoscută. Mai târziu, am aflat că părinţii ei nu mai voiau să o vadă de când avea SIDA. De aceea erau ei gata să plătească pe cineva care să aibă grijă de ea. Ei aşteptau pur şi simplu ca ea să moară. Ea avea două prietene care veneau din când în când să o vadă, dar nu prea des. La început m-am ocupat de ea cu timp parţial, apoi cu normă întreagă. După un timp am devenit cel mai bun prieten al ei. Nu mă credeam capabil să-mi surmontez fricile, şi totuşi, exact asta s-a întâmplat. În cele din urmă, am sfârşit prin a o iubi.

Spre sfârşit, ea a trebuit spitalizată din nou. Voia ca eu să rămân lângă ea, pentru că era terorizată. În ultima zi, am mers să o văd. Cei de la spital îi chemaseră pe părinţii ei; ei au venit dar au rămas în sala de aşteptare. M-am aşezat la căpătâiul ei, adâncindu-mi privirea în ochii ei imenşi. I-am spus că sunt alături de ea. Puteam să-i simt angoasa. Niciodată nu am simţit ceva mai intens. Apoi, am auzit din nou această voce interioară: „Du-te, această frică nu are putere asupra ta." Atunci i-

am spus: „Voi rămâne şi te voi ţine de mână până când ei te vor duce de cealaltă parte. Acolo, va fi rândul lor să se ocupe de tine. Nu-ţi fie frică, Jackie, nu-ţi fie frică.” Apoi ea a murit. Bustul nemişcat arăta că încetase să respire.

Angajaţii de la morgă au venit să o caute. Erau nervoşi şi neliniştiţi pentru că nimeni nu le spusese că ea avea SIDA. Le era teamă să o atingă, de aceea, cu ajutorul unei infirmiere, am pus corpul în husa mortuară. Mă săturasem să simt toată această frică din jurul ei. Mi-am zis: „Ajunge!” Am preferat să fac eu treaba mai degrabă decât să o las pe mâna acestor indivizi. A fost lucrul cel mai dur pe care l-am făcut vreodată în viaţa mea. Continuam să-i spun: „Nu-ţi fie frică, Jackie, nu-ţi fie frică.” »

Troy şi-a combătut angoasele cu arma iubirii şi le-a învins. Bunătatea este întotdeauna mai puternică. Aşa putem să doborâm frica, pentru că ea nu are nici o putere contra iubirii. Puterea fricii nu se bazează pe nimic. Este suficient să faci un pas înainte pentru a o învinge.

Frica poate adopta mai multe forme: frica de a lua cuvântul în public, de a merge la o întâlnire amoroasă, de singurătate etc. De multe ori este mai uşor să renunţi decât să-ţi asumi riscul de a fi respins. De fapt, temerile noastre sunt dificil de blocat pentru că sunt dispuse în straturi succesive. Trebuie să le „decojim” una câte una pentru a atinge frica fundamentală care le susţine pe toate celelalte. Este vorba în general de frica de moarte.

Să presupunem că suntem extrem de neliniştiţi din cauza unui proiect profesional. „Decojiţi” această angoasă şi, dedesubt, veţi găsi frica de a face greşit. Dedesubt veţi descoperi alte straturi: teama de a nu obţine mărirea aşteptată, de a pierde slujba şi, la urma urmei, de a nu supravieţui, care este esenţialmente frica de moarte şi care susţine multe îngrijorări legate de locul de muncă şi de bani.

Să analizăm acum frica de a invita pe cineva să iasă. Această teamă este susţinută de cea a respingerii, ea însăşi susţinută de teama de a te afla singur în viaţa. La un nivel şi mai inferior se află ideea fixă de a fi respingător. Fără iubire, cum am putea supravieţui? În acest gen de situaţii, angoasa fundamentală este aceea de a nu fi la înălţime. Pentru ce unii rămân la distanţă de serate? Pentru că ei cred că persoana lor nu interesează pe nimeni. Ceilalţi sunt fermecători, frumoşi, gentili, pasionanţi dar nu ei.

În realitate, toate acestea nu sunt decât o expresie a fricii de moarte, despre care putem spune că este răspunzătoare în mare parte de nefericirea noastră. Fără să ne dăm seama teama noastră îi afectează pe cei apropiaţi. Din cauza ei noi rămânem în urmă în viaţa noastră personală şi profesională. Cum orice angoasă se înrădăcinează în frica de moarte, este necesar să învăţăm să ne eliberăm de ea pentru a fi în măsură să le înfruntăm mai uşor pe toate celelalte.

Bolnavii în faza terminală, care sunt cei mai vizaţi de această frică fundamentală, descoperă că ea nu îi zdrobeşte, că nu mai are putere asupra lor. Ei au învăţat că era vorba acolo de un lucru fără importanţă. Dar, pentru toţi ceilalţi, ea rămâne foarte reală.

Dacă aţi putea să eliminaţi toate temerile voastre printr-o atingere de baghetă magică, ce ar schimba aceasta pentru voi? Gândiţi-vă. Dacă nimic nu s-ar mai opune viselor voastre, existenţa voastră ar fi probabil foarte diferită. Este exact ceea ce au descoperit muribunzii. Apropierea morţii ne confruntă cu neliniştile noastre cele mai mari. Ele ne ajută să înţelegem că o viaţă diferită este posibilă şi, prin urmare, că fricile noastre nu mai raţiune de a fi.

Din nefericire, când iau cunoştinţa de aceasta, majoritatea oamenilor sunt prea bolnavi sau în vârstă pentru a începe o nouă viaţă. Ei se scufundă în boală şi bătrâneţe fără să fi putut vreodată să-şi trăiască pasiunile secrete, fără să-şi fi găsit slujba care să le convină, şi fără să-şi fi realizat visele. Cei care au putut să le concretizeze nu se vor sustrage nici vârstei şi nici bolii, dar cel puţin nu vor fi copleşiţi de regrete. Nimeni nu doreşte să plece fără să fi profitat de viaţa lui. În aceste condiţii, lecţia este clară: trebuie să depăşim fricile noastre cât încă avem timp să realizăm visele noastre.

Pentru a atinge acest scop, ar trebui să reflectăm în profunzime asupra vieţii noastre afective şi să mergem spre iubire.

Fericirea, angoasa, bucuria, amărăciunea: dispunem de un vocabular întins pentru a descrie multele emoţii care ne afectează de-a lungul existenţei. Cu toate acestea, **în inima fiinţei noastre, nu există decât două sentimente fundamentale: iubirea şi frica.** Tot ceea ce este pozitiv provine din iubire, în timp ce tot ceea ce este negativ este rodul fricii. Iubirea generează fericirea, satisfacţia, pacea şi bucuria. Din frică vin mânia, ura, angoasa şi culpabilitatea.

Dacă este adevărat că nu există decât două emoţii fundamentale – iubirea şi frica **-, ar fi mai adecvat să spunem că nu există decât iubirea *sau* frica**, pentru că nu le putem trăi pe amândouă în acelaşi timp. Ele sunt opuse. Când ne este frică, nu putem să iubim, şi invers. Puteţi să vă amintiţi de un timp în care aţi trăit aceste două senzaţii în acelaşi timp? Este imposibil.

**Trebuie să alegem între cele două, pentru că nu există neutralitate posibilă în materie.** Dacă nu adoptaţi cu hotărâre calea iubirii, veţi fi victima fricii sau a unei din componentele ei. În toate circumstanţele noi trebuie să optăm între aceste două emoţii, mai ales în situaţiile dificile.

A prefera iubirea nu vă debarasează de fricile voastre. Din contră, veţi fi subiectul a numeroase temeri, pentru ca să le puteţi surmonta. Este un

proces în perpetuă evoluţie. Trebuie deci să ne angajăm în continuu pe calea iubirii pentru a ne hrăni spiritul şi a elimina angoasa, tot aşa cum mâncăm pentru a ne alimenta corpul şi a elibera foamea. Exact acesta a fost demersul lui Troy vizavi de Jackie: în continuu el a ales *calea* bunătăţii şi a abandonat-o pe cea a fricii. El a înţeles că exista ceva mai important decât propriile frici: a face un serviciu unei fiinţe umane aflate în mare dificultate. Aceasta nu înseamnă că el a fost imunizat pentru totdeauna contra fricii. De fiecare dată când ea se va manifesta din nou, el va trebui să se întoarcă spre iubire, în aici şi acum.

Fricile artificiale privesc fie trecutul, fie viitorul. Prezentul este singura realitate, şi iubirea singura emoţie veritabilă care se exprimă aici şi acum. Frica este întotdeauna fondată pe un eveniment trecut şi provoacă în noi temeri privind viitorul. În aceste condiţii, a trăi în prezent, înseamnă a trăi în iubire, şi nu în angoasă. A trăi în iubire este deci obiectivul nostru. Pentru a-l atinge, trebuie să învăţăm să ne iubim pe noi înşine.

**EKR**

Suntem mulţi, din nefericire, cei care trăim în frică. Este cazul lui Joshua, un grafician de treizeci şi cinci de ani. El a făcut arte-frumoase şi visa să fie pictor, dar îşi consacră astăzi cea mai bună parte a timpului pentru realizarea de cărţi de vizită pentru un tipograf.

Acest tânăr avea odinioară planuri măreţe, cu toate acestea mereu i-a fost frică să-şi încerce norocul. „Nu este nimic de făcut, spunea el, fac parte dintre acei oameni care nu reuşesc niciodată."

În timp ce evocam împreună problema lui, eu încercam să înţeleg originea acestei neconvingătoare imagini pe care o avea despre sine. Nu se putea spune că ar fi suferit de un terifiant eşec sau de o gravă umilire, pentru că nu a mai pus mâna pe o pensulă de la terminarea studiilor. Examinam împreună viaţa lui în lung şi în lat când, deodată, l-a evocat pe tatăl lui, în prezent decedat: „El voia să întreprindă o mulţime de lucruri, dar era incapabil să le concretizeze. Era ca şi mine, un fel de ratat."

În cursul conversaţiei noastre, ne-am dat seama că nici un motiv evident nu putea să explice incapacitatea tatălui lui de a-şi reali visele.

- Pentru ce spuneţi că tatăl dvs era „un fel de ratat"? l-am întrebat eu. Era idiot? Incapabil să se înţeleagă cu ceilalţi? Lipsit de talent? A suportat multe eşecuri în viaţă?

Joshua a reflectat un moment destul de lung înainte de a răspunde:

- Nu, aparent nu avea nici o problemă. Era inteligent, talentat şi se înţelegea bine cu oamenii. Ar fi putut să reuşească tot ceea ce voia, dar niciodată nu a încercat. şi spunea mereu: „În familia noastră, nu reuşim

niciodată nimic.” Îmi amintesc chiar că la sfârşitul vieţii lui se gândea să ia legătura cu un fost prieten din copilărie pe care îl pierduse din vedere de douăzeci de ani. Dar nu a făcut nimic în acest sens, pentru că se gândea că acest om nu dorea să-l revadă după atâţia ani.

Joshua părea deodată copleşit:

- Îl înţelege perfect. Eu am întotdeauna impresia că nu sunt la înălţime, că sunt un pictor ratat.

Problema acestui tânăr nu era legată de faptul că el concepea cărţi de vizită în loc de tablouri; în realitate, el avea un complex de inferioritate şi nu se credea capabil să-şi realizeze vocaţia. L-am întrebat ce ar face, acolo, acum, dacă nu i-ar fi frică. Mi-a răspuns că ar urma cursuri de pictură. Acesta ar fi un bun mijloc de a-şi combate angoasele.

- Tatăl dvs nu ar fi reacţionat astfel, nu-i aşa?

- Este adevărat, tata a murit fără să fi putut să-şi surmonteze fricile, răspunse el după un moment de gândire.

Joshua avea posibilitatea de a duce o viaţă diferită, mai puţin marcată de frică. Poate că va deveni un mare pictor, sau va fi foarte fericit să practice această artă doar pentru plăcerea lui. În toate cazurile, nici viaţa, nici moartea lui nu vor fi irosite de frică.

Noi toţi suntem confruntaţi cu perspectiva morţii, dar pentru muribunzi, ea este o realitate aproape tangibilă. Faţă de ea, ei îşi asumă mai uşor riscuri pentru că nu mai au nimic de pierdut. Ei spun că trăiesc o fericire indicibilă atunci când înţeleg că nu mai au nimic de ce să se teamă. Frica însăşi ne face atât de nefericiţi, şi nu acel ceva de care ne temem. Ea se ascunde sub numeroase deghizări – mânie, protecţie, recluziune. Noi trebuie să transformăm încet-încet această angoasă în înţelepciune, îndeplinind lucrurile mici care o provoacă de obicei. Frica voastră are cu atât mai multă putere asupra voastră cu cât nu faceţi nimic pentru a o surmonta. Învăţaţi să utilizaţi puterea iubirii şi a bunătăţii pentru a o învinge.

Compasiunea – adică iubirea şi bunătatea care sunt în voi – poate fi de un mare ajutor în această luptă. Când vă va fi frică, să aveţi compasiune.

Vi se întâmplă, poate, să vă îndepărtaţi de o persoană atinsă de o maladie, chiar şi uşoară, din teama de a nu ne molipsi. Data viitoare, daţi dovadă de compasiune, pentru că nu puteţi să nu ştiţi ce simte cineva care suferă.

Când vă îndoiţi de voi înşivă, când credeţi că nu sunteţi la înălţime, aveţi compasiune faţă de voi înşivă. Imaginaţi-vă că aţi pregătit un raport despre un proiect formidabil şi că vă este frică să-l arătaţi patronului

vostru. Aţi putea să vă spuneţi: „Mi-este teamă că el va respinge proiectul meu. Nu sunt la înălţime într-adevăr. Voi fi alungat.” Dacă vă focalizaţi asupra acestor temeri ele nu vor face altceva decât să crească. Dar să presupunem că veţi avea compasiune faţă de voi înşivă, că veţi recunoaşte că aţi făcut tot posibilul pentru a pregăti cât mai bine acest referat, ceea ce este singurul lucru important. Dacă vă temeţi mereu de reacţia patronului vostru, aveţi compasiune pentru el, ştiind că el se străduieşte numai pentru a-şi face bine treaba lui. Dacă adoptaţi această atitudine, compasiunea şi iubirea vor risipi frica voastră. Veţi fi surprins să constataţi cât de eficace este aceasta.

Dacă vă temeţi să abordaţi oamenii cu ocazia unui coctail pentru că nu îi cunoaşteţi, să ştiţi că majoritatea dintre eu sunt în aceeaşi situaţie ca şi voi. Cei mai mulţi dintre invitaţi le sunt necunoscuţi şi le este teamă că nimeni nu le va adresa un cuvânt. Unii dintre ai ar prefera să o şteargă englezeşte şi să se ducă acasă. Să ştiţi că şi lor le-ar plăcea să fie trataţi cu compasiune, la fel ca şi vouă. Această practică va alunga frica voastră şi vă va fi mai uşor să-i abordaţi.

Când veţi fi înţeles că frica îl vizează absolut pe fiecare, veţi fi mai atenţi la ceilalţi şi viaţa vă va părea mai puţin neliniştitoare. În străfundul fiinţei lui, patronul, bolnavul, participantul la festivitate sunt oameni cărora le este frică, la fel ca şi vouă, şi care merită compasiunea, la fel ca şi voi.

A trăi angoasat înseamnă a nu trăi cu adevărat. Fiecare din gândurile noastre întăresc frica noastră, sau sporesc iubirea noastră, care generează iubire, aşa cum frica generează frică, mai ales dacă este ascunsă.

**Adevărata libertate constă în a face ceea ce ne temem cel mai mult**.**Mergeţi înainte şi veţi găsi viaţa.** A rămâne în cocon, prizonier al tuturor temerilor, neliniştilor şi angoaselor, este extrem de periculos. **Nu faceţi din frică compania existenţei voastre.** Luând distanţă faţă de ea, veţi constata cu surprindere că vă veţi simţi în deplină siguranţă. Iubiţi fără reţinere, exprimaţi-vă în toată libertatea, şi trăiţi compasiune fără să vă temeţi că vă veţi pierde. Sunteţi capabili de aceasta!

**Din clipa în care am surmontat fricile noastre, viaţa capătă un nou curs. La urma urmei, iubirea nu este decât abandonarea tuturor temerilor noastre.**După cum spunea Helen Keller: „**Viaţa este o aventură cutezătoare sau altfel nu este nimic**.” De cum am asimilat lecţiile fricii, putem duce o viaţă minunată, dincolo de visele noastre.

(Pag. 141 158)

# LECŢIA IUBIRII

Iubirea – pe care ne este atât de dificil s-o definim – este singura experienţă umană cu adevărat reală şi durabilă. Ea este **contrarul fricii**; ea este esenţa oricărei relaţii, inima creativităţii, puterea puterilor. Ea este ceea ce este mai complex în fiinţa umană. Ea este sursa fericirii, energia care ne leagă pe unii de alţii şi care trăieşte în noi.

Iubirea nu depinde de cunoaştere, educaţie sau autoritate. Ea se situează dincolo de comportament. Este singura binefacere a vieţii pe care nu o putem pierde. În sfârşit, este singurul lucru pe care îl putem cu adevărat da. Într-o lume a iluziilor, a viselor şi a vidului, iubirea este sursă de adevăr.

Cu toate acestea, în pofida puterii şi a măreţiei ei, ea este **insesizabilă**. Unii îşi petrec toată existenţa în căutarea ei. Ne temem că nu o vom găsi niciodată, iar când o descoperim, ne temem să n-o pierdem sau o considerăm ca pe ceva care ne aparţine, de frică să nu ne scape.

Concepţia noastră despre iubire este cea care ni s-a inculcat în copilărie. Imaginea cea mai comună este cea a idealului romantic: întâlnim sufletul pereche, ne simţim minunat de bine şi credem că această fericire va dura toată viaţa. Bineînţeles, avem inima zdrobită atunci când, în realitate, suntem confruntaţi cu un cotidian care nu mai are atâta romantic, când ne dăm seama că iubirea pe care o dăm şi primim este în general condiţională. Chiar şi sentimentele pe care le nutrim pentru ai noştri sau pentru prieteni sunt fondate pe aşteptări şi condiţii. În mod inevitabil, acestea nu sunt satisfăcute, şi realitatea vieţii cotidiene capătă încet-încet aspectul unui coşmar. Odată spulberate aceste iluzii romantice, ne trezim într-o lume de unde această iubire, despre care visam, ca şi copil, este absentă. Atunci, dintr-un punct de vedere adult, percepem iubirea în mod lucid, cu realism şi amărăciune.

Din fericire, iubirea autentică la care toată lumea aspiră este posibilă, dar imaginea pe care o avem despre ea nu ne permite să o descoperim. Nu este vorba de a visa la sufletul pereche sau la prietenul perfect. Plenitudinea pe care o căutăm este prezentă în noi, aici şi acum. Este îndeajuns să ne amintim de ea.

Cei mai mulţi dintre noi aspiră la o iubire necondiţională, fondată pe ceea ce suntem mai degrabă decât pe ceea ce facem sau nu facem. Cei mai norocoşi dintre noi o vor cunoaşte, poate, pentru câteva minute de-a lungul întregii existenţe. Este trist de spus, dar iubirea pe care o primim este aproape întotdeauna condiţională. Suntem iubiţi pentru altruismul nostru, pentru contul nostru din bancă, pentru veselia noastră, pentru maniera în care ne tratăm copii sau ne întreţinem casa, şi aşa mai departe. Este foarte greu să-i iubim pe ceilalţi aşa cum sunt. Am putea chiar spune că noi căutăm motive să nu-i iubim.

**EKR**

Într-o zi, o doamnă foarte bine a venit să mă vadă după o conferinţă. Prin *foarte bine*, vreau să spun: coafată ireproşabil, ţinută vestimentară impecabilă… Iată povestea ei:

» Am participat la sesiunea voastră anul trecut. Întorcându-mă acasă, singurele mele gânduri se îndreptau spre fiul meu în vârstă de optsprezece ani. În fiecare seară, când mă întorceam acasă, îl găseam aşezat la masa de bucătărie, purtând acest oribil T-shirt (tricou personalizat, imprimat) prespălat pe care i l-a dat una dintre prietenele lui. Întotdeauna îmi era frică să nu-l vadă vecinii îmbrăcat cu această oroare şi să creadă că nu sunt capabilă să-mi îmbrac copiii corect. El rămânea acolo zăbovind cu prietenii lui. (Când pronunţa cuvântul „prieteni", faţa i se strâmba de dezgust). În fiecare seară îi făceam observaţii, începând cu „acest T-shirt". Pe scurt, vă puteţi imagina genul de relaţie pe care o întreţineam cu fiul meu…

» Şi apoi, într-o zi, am regândit exerciţiul despre sfârşitul vieţii pe care l-am lucrat în timpul sesiunii. Am realizat că viaţa este un dar care nu este veşnic. De asemenea, oamenii care îmi sunt dragi nu vor fi întotdeauna aici. Mi-am pus atunci nişte întrebări esenţiale. Dacă aş muri mâine, ce imagine aş avea despre viaţa mea? Mi-aş spune că am trăit bine, chiar dacă relaţia cu fiul meu nu a fost perfectă..

» Apoi, mi-am spus: „Dacă fiul meu ar muri mâine, mi-am îndeplinit rolul meu de mamă?"

» Mi-am dat seama că aş încerca un sentiment de pierdere enorm şi un conflict profund în raport cu relaţia noastră. Derulând acest oribil scenariu în mintea mea, îmi imaginam înmormântarea lui. Nu mi-ar fi plăcut să fie îmbrăcat într-un costum, pentru că în realitate nu era genul lui. Mi-ar fi plăcut să fie îmbrăcat cu acest afurisit de T-shirt care îi plăcea atâta. Numai aşa i-aş fi adus omagiu.

» Ceva m-a frapat atunci: eram gata, dacă urma să dispară, să-l iubesc pentru ceea ce era el şi pentru ceea ce iubea el, dar nu eram dispusă să-i fac acest cadou pe timpul vieţii. Am înţeles atunci că acest T-shirt avea o enormă importanţă pentru el. Pentru o raţiune pe care nu o cunosc, era haina lui preferată. În acea seară, când m-am întors acasă, i-am spus că poate să poarte acest T-shirt cât dorea el. I-am spus că îl iubeam aşa cum este. Am simţit o uşurare formidabilă, eliberându-mă de toate aceste aşteptări în privinţa lui, încetând să vreau cu orice preţ să decid pentru el şi mulţumindu-mă să-l iubesc aşa cum este. Şi acum nu mai caut ca el să fie perfect, îmi dau seama că este absolut fermecător aşa cum este. »

Nu poţi să te simţi fericit şi în pace într-o relaţie de iubire decât dacă elimini condiţiile la care era ea supusă. Din nefericire, la modul general, cu

cât mai mult îl iubim pe cineva, cu atât mai condiţională este iubirea. Ni s-a inculcat în copilărie că era vorba de o regulă – am putea chiar spune că am fost condiţionaţi cu această viziune a lucrurilor. Pentru a modifica această idee preconceputǎ, trebuie să trecem printr-un dificil proces de dezvăţare. Este iluzoriu să sperăm într-o iubire necondiţională şi absolută, dar o iubire autentică şi durabilă este întrutotul posibilă.

Una din rarele relaţii marcate de o iubire necondiţională este cea pe care o legăm cu copiii foarte mici, pentru că lor nu le pasă de activităţile noastre, de contul nostru din bancă, sau de realizările noastre. Ei ne iubesc, pur şi simplu. Apoi, noi îi condiţionăm recompensându-i când ne zâmbesc, sau obţin note bune la şcoală, sau atunci când sunt „cuminţi". Ave mult de învăţat de la sentimentele pe care ni le poartă copiii noştri. Dacă i-am iubi fără condiţii, un pic mai mult timp, am crea o lume foarte diferită.

Condiţiile la care supunem iubirea contrariază puternic relaţia noastră cu celălalt. Eliminându-le, vom descoperi noi si minunate aspecte ale iubirii.

Cel mai mare obstacol este frica de a nu fi plătit în schimb. Dacă trăim această teamă, este pentru că nu realizăm că adevărata iubire constă în a da, şi nu în a primi.

Dacă ne petrecem timpul evaluând iubirea primită, nu numai că nu ne vom simţi niciodată iubiţi, dar vom avea sentimentul de a fi sistematic înşelaţi. Nu pentru că aceasta ar fi o realitate, ci pentru că faptul de a „calcula" nu este un gest de iubire. Dacă trăiţi sentimentul de a nu fi iubiţi, nu este pentru că nu sunteţi iubiţi, ci este pentru că vă refulaţi iubirea.

Când vă disputaţi cu un apropiat, credeţi că sunteţi mânioşi din cauza a ceea ce această persoană a făcut sau nu a făcut. În realitate, dacă sunteţi în această stare, este pentru că **v-aţi închis inima**, pentru că **v-aţi reţinut propria iubire**. Nu ar trebui să-i privaţi niciodată pe ceilalţi de iubirea voastră, sub pretext că, după voi, ei nu o merită. Şi dacă nu ar merita-o niciodată? Veţi înceta pentru totdeauna să vă iubiţi mama, prietenul, prietena, fratele? În schimb, dacă vă exprimaţi sentimentele în pofida a ceea ce a putut să facă, veţi constata schimbări, veţi descoperi puterea infinită a iubirii. Veţi vedea că inima lor se deschide larg.

**DK**

O femeie, stewardesă la compania TWA, ne-a povestit următoarele:

» Eram foarte bună prietenă cu o stewardesa de la zborul 800. într-o zi, cum mă gândeam la ea, i-am telefonat. Trecuse deja un timp de când nu ne văzusem şi îmi lipsea. I-am lăsat un mesaj pe robot rugând-o să mă sune. Timpul trecea şi eu eram din ce în ce mai iritată de tăcerea ei. Soţul meu mă sfătuia să o sun din nou sau să-i las un nou mesaj. Ştiam că ea era foarte ocupată şi că trebuia, fără îndoială, să găsească un răgaz de

linişte pentru a mă contacta. Cu toate acestea mânia mea creştea până acolo încât am decis să-i retrag afecţiunea mea. A doua zi, am aflat că avionul ei s-a prăbuşit. Am simţit atunci o remuşcare teribilă la gândul că mi-am închis inima faţă de ea."

Eu am sfătuit-o pe această stewardesă să nu se comporte atât de dur cu ea însăşi. Am insistat asupra faptului că prietena ei ştia, după atâţia ani de relaţie fără nori, că era iubită. Această femeia trebuia să se ierte pe ea însăşi şi să conştientizeze că se comportă exact în acelaşi mod faţă de sine ca şi faţă de prietena ei: ea măsura prietenia după mărimea unui moment, a unui gest, apoi îşi închidea inima. De aceea trebuie să ne străduim să apreciem iubirea de o manieră globală, şi nu după detalii. Căci un singur apel de telefon ne poate deturna de la ea. Această povestire ne arată cum aşteptările noastre, calculele noastre interferează cu expresia iubirii noastre. Este o lecţie dureroasă.

Pentru a fi în măsură să ne deschidem inima, trebuie să facem efortul să luăm în considerare lucrurile diferit. **Dacă ne închidem, dacă suntem intoleranţi este adesea pentru că nu-l înţelegem pe celălalt.** Nu înţelegem de ce ea nu dă telefon, nici pentru ce este atât de zgomotoasă, şi atunci  decidem să nu o mai iubim. Ne focalizăm prea mult asupra rănilor noastre, a tristeţii noastre, asupra tratamentului nedrept pe care l-am îndurat. În realitate, noi ne trădăm pe noi înşine refuzând să oferim zâmbetul nostru, înţelegerea noastră, iubirea noastră. Noi păstrăm în posesia noastră cel mai mare dar pe care Dumnezeu ni l-a acordat. Refuzul de a ne dărui iubirea este mult mai grav decât ceea ce celălalt a putut face.

Într-o seară, târziu, o doamnă în vârstă de nouăzeci de ani ne-a mărturisit sentimentele ei despre viaţă şi iubire:

» Mama mea nu avea deloc încredere în bărbaţi. Pentru ea, ei nu erau buni decât să asigure securitatea materială. La vârsta adultă, am decis să rămân alături de mama mea şi să nu las să intre niciodată iubirea în viaţa mea. De ce m-am expus unui astfel de insucces? Nu aveam încredere decât în fratele meu, pe care îl iubeam profund. El era totul pentru mine: fratele meu mai mare, prietenul meu, protectorul meu. Fratele meu s-a căsătorit cu o femeie minunată.
» În timp ce mă apropiam de treizeci de ani, el a căzut grav bolnav. Medicii nu ştiau exact de ce anume suferea. Eu îi ţineam companie la spital şi, nu aş putea să spun de ce, dar amândoi ştiam că el va muri. I-am mărturisit că nu voi putea trăi niciodată într-o lume din care el era absent. El mi-a spus că viaţa i-a adus lui enorm de mult şi că, dacă ar trebui să o ia de la început, nu ar schimba nimic în existenţa lui, cu excepţia a ceea ce mă privea pe mine: „Mi-e teamă să nu treci pe alături de viaţa ta, pe alături de iubire. Să nu faci aşa. Fiecare, de-a lungul călătoriei existenţei, trebuie să facă experienţa aceasta. La urma urmei, puţin contează vârsta, persoana, durata, căci important este să iubeşti. Să

nu treci pe alături de iubire. Să nu iei trenul vieţii fără ea."

» Datorită sfaturilor fratelui meu am putut eu să mă abandonez, în sfârşit, vieţii mele de femeie. Puteam să continui să nu am încredere în bărbaţi, puteam să devin o femeie „nerealizatã". Dar am reuşit să-mi surmontez neîncrederea şi fricile mele. Fratele meu avea atâta dreptate: o viaţă fără iubire rămâne neîmplinită. »

Cei mai mulţi dintre noi, din cauza educaţiei primite, au aceeaşi concepţie despre „iubire" ca cea pe care o avea această doamnă în tinereţea ei. Foarte devreme, învăţăm să nu avem încredere în bărbaţi, în femei, în căsătorie, în părinţi, în familia-frumoasă, în colegi, în patroni şi în viaţa însăşi. Toate acestea ne-au fost inculcate de către oameni bine intenţionaţi care credeau că acţionează pentru binele nostru. Ei nu-şi dădeau seama că ei ne condamnau astfel la a trece pe alături de iubire.

Cu toate acestea, în adâncul fiinţei noastre, noi ştim că destinul nostru este acela de a trăi şi de a iubi deplin, de a trăi mari aventuri de-a lungul întregii noastre existenţe. Este posibil ca acest sentiment să fie profund îngropat, dar el este acolo, în aşteptarea de a fi dezvăluit în urma unui eveniment sau a unei conversaţii. Adesea, învăţăm lecţii pe căi neaşteptate. Datorită copiilor, de exemplu.

**EKR**

[…]

Noi toţi visăm la o viaţă plină de iubire şi de aventuri. Din nefericire, găsim o mie şi una de motive pentru a renunţa să trăim visele noastre, aşa-zicând pentru a ne proteja. În realitate, aceste motive ne încătuşează şi ţin viaţa la distanţă. Existenţa noastră se va termina mai degrabă decât credem. Atunci, dacă aveţi o bicicletă veche în garajul vostru (se referă la un episod sărit în această traducere), sau pe cineva căruia să-i exprimaţi iubirea voastră, acum trebuie să acţionaţi.

**EKR**

Reflectând la lecţiile iubirii, mă gândeam la propria mea experienţă. Natural, faptul că încă sunt în viaţă înseamnă că încă mai am lecţii de reţinut din existenţă. Ca toţi cei cu care am lucrat, am nevoie să învăţ să mă iubesc mai mult. Eu mă văd întotdeauna ca pe o elveţiană „de la ţară" şi, de fiecare dată când aud expresia „iubire de sine", trebuie să admit că îmi imaginez o femeie pe cale de a se masturba. Astfel că nu am putut niciodată să asimilez corect acest concept.

Am primit multă iubire de la ceilalţi atât în viaţa mea personală cât şi în cea profesională. În aceste condiţii, am putea crede că ar fi normal să mă iubesc pe mine însămi. Dar, vai, nu aceasta este situaţia, şi aşa se

întâmplă cu cei mai mulţi dintre noi. Eu îmi dau seama de aceasta, după ce am fost alături de sute de pacienţi. **Iubirea trebuie să vină din interior, dacă trebuie să vină într-o zi.** Şi, în ce mă priveşte pe mine, sunt sigură că ea nu este încă acolo.

Cum să facem să ne iubim pe noi înşine? Aceasta este, fără îndoială, provocarea cea mai mare pe care trebuie s-o înfruntăm. Puţini sunt cei care au învăţat aceasta pe timpul copilăriei lor. La modul general, ni se inculcă, încă de foarte devreme, ideea că iubirea de sine este un lucru rău, pentru că este confundată cu egolatria sau egocentrismul. Ajungem astfel să credem că ea constă în a întâlni fiinţa ideală, sau pe cineva care să ne trateze aşa cum ne-am dori. Dar toate acestea nu au nimic de a face cu iubirea.

Cei mai mulţi dintre noi nu au făcut niciodată experienţa ei. Noi primim recompense, mai ales. Copii fiind, învăţăm că vom fi „iubiţi" dacă vom fi politicoşi, dacă vom obţine note bune, dacă îi zâmbim mamei, sau dacă ne spălăm bine pe mâini înainte de masă. Ne facem luntre-punte pentru a fi iubiţi, fără să realizăm niciodată că este vorba de o iubire condiţională, deci factice. Cum să putem iubi dacă trebuie să îndeplinim atâtea condiţii? Putem începe prin a hrăni spiritul nostru simţind compasiune pentru noi înşine.

Vă hrăniţi spiritul? Ce aţi făcut pentru a vă simţi mai bine în pielea voastră? Când te iubeşti pe tine însuţi îţi umpli existenţa cu activităţi îmbucurătoare, care încântă mintea şi inima. Nu este vorba de ceea ce ni se cere să facem , ci de ceea ce facem numai pentru noi înşine. A avea grijă de noi, aceasta poate fi a te scula mai târziu într-o sâmbătă în loc să te scoli devreme pentru a îndeplini o activitate „productivă". Înseamnă, de asemenea, a integra toată iubirea care se află în jurul nostru.

Aveţi puţină compasiune pentru voi înşivă, faceţi o pauză. Încetaţi, pentru o clipă, să spuneţi că sunteţi stupid, că nu ar fi trebuit niciodată să faci aceasta sau aceea. Când cineva comite o eroare, îi spuneţi, în general, să nu se îngrijoreze, că aceasta i se întâmplă la toată lumea, că nu aveţi de ce să faceţi o problemă din aceasta. Cu toate acestea, când faceţi aceeaşi eroare, aveţi sentimentul că sunteţi sub orice critică. Noi avem, în general, tendinţa de a fi mai indulgenţi faţă de ceilalţi decât faţă de noi înşine. Străduiţi-vă deci să fiţi la fel de toleranţi cu voi înşivă după cum sunteţi cu ceilalţi.

**DK**

Caroline este femeie deosebită şi frumoasă, aproape la cincizeci de ani, plină de suflet şi de spirit . Are un păr magnific şi negru şi zâmbetul cel mai sincer care poate fi imaginat. Ne-am cunoscut în timp ce lucram pe acelaşi proiect şi trebuie să spun că este una din persoanele cele mai fericite pe care mi-a fost dat să le întâlnesc. De doi ani, ea trăia o

minunată poveste cu un bărbat inteligent, fermecător şi plin de spirit. La acea vreme, ei puneau la punct ultimele detalii ale căsătoriei lor şi intenţionau adopţia unui copil.

Frecventarea Carolinei a fost pentru mine o experienţă entuziasmantă. Nimeni nu-i era indiferent, era foarte drăguţă şi apropiată faţă de fiecare – recepţioner, ospătăriţă… Într-o seară, în timpul cinei, i-am spus că ea are noroc în dragoste. Cu un hohot de râs, ea mi-a răspuns că nu este noroc şi mi-a relatat povestea ei:
Cu şase ani în urmă, ea descoperise un nodul la unul din sâni. În urma biopsiei, medicul i-a spus că lui îi părea ceva neliniştitor. Ea a trebuit să aştepte încă trei zile pentru a şti dacă este vorba sau de o tumoare canceroasă.

» Credeam că este sfârşitul, spunea ea. Toată tristeţea vieţii mele mi-a apărut în toată claritatea ei. Aceste trei zile mi s-au părut a fi cele mai lungi din toată viaţa mea. Am scos un imens suspin de uşurare când am aflat că nu era vorba de cancer. Era, evident, o veste minunată, dar mi-am jurat să trag învăţămintele din aceste trei zile atroce: nici nu se punea problema să mai trăiesc aceeaşi viaţă ca şi înainte.

» Vacanţa de Crăciun se apropia şi eu primisem, ca de obicei, mai multe invitaţii pentru revelion. În anul precedent fusesem cumplit de singură. Trecusem de la o serată la alta pentru a găsi iubirea. Voiam să fiu iubită, voiam ca cineva să-mi dea toată iubirea pe care eu mi-o refuzam mie însămi. Mergeam la o serată, căutăm repede pe bărbatul visurilor mele şi, dacă nu îl găseam, mă grăbeam spre altă petrecere. După mai multe tentative mă întorceam acasă, deznădăjduită, mai singură decât la începutul serii.

» În acel an, am decis să schimb strategia. Trebuia să existe o soluţie. Am decis să încetez să caut iubirea cu orice preţ. M-am dus la o serată, spunându-mi că, dacă alesul inimii mele nu se afla acolo, aş putea totuşi să petrec o seară agreabilă în compania unor persoane minunate. Mă mulţumeam să le vorbesc, să mă amuz. Eram dispusă să iubesc aceste persoane pentru ceea ce erau ele.

» Bun, sunt sigură că credeţi că în aceste circumstanţe l-am găsit pe alesul inimii mele. Dar nu, nu a fost deloc aşa. Totuşi, la sfârşitul acestei serate, nu m-am simţit nici singură, nici disperată, pentru că vorbisem cu adevărat cu oamenii. În acea seară, zâmbetele şi râsetele mele au fost autentice, ca şi iubirea pe care o trăiam. A fost un moment minunat. M-am simţit iubită ca niciodată până atunci şi, spre marea mea surpriză, mă iubeam eu pe mine însămi mai mult.

» Apoi, am continuat să aplic aceeaşi „strategie”, nu numai cu ocazia seratelor, dar şi la birou, la magazin, în toate situaţiile posibile şi imaginabile. Cu cât dădeam mai multă iubire, cu atât primeam mai multă,

şi cu atât îmi era mai uşor să mă iubesc pe mine. Mă simţeam din ce în ce mai aproape de prietenii mei, am avut câteva întâlniri minunate. Am devenit cineva foarte fericit, cineva pe care ai dorinţa să-l cunoşti. Nu mai eram acea persoană disperată, mereu în căutare de fericire. Făceam experienţa iubirii în fiecare zi. »

A te iubi pe tine însuţi înseamnă a absorbi iubirea care se află în orice clipă în jurul tău, înseamnă a da la o parte toate barierele. Este dificil să vezi barierele pe care le ridicăm în jurul nostru, dar ele sunt într-adevăr acolo, şi ele afectează toate relaţiile.

Când vom fi în faţa lui Dumnezeu, El ne va pune această întrebare: „Ai dat sau primit iubire?" Vom învăţa să ne iubim pe noi înşine lăsându-i pe alţii să ne iubească şi redând-o lor. Dumnezeu ne-a dat nenumărate ocazii de a iubi şi de a fi iubiţi. Ele sunt acolo, în jurul nostru, şi aşteaptă doar să le sesizăm.

Postare 13.02.2010

**EKR**

Un bărbat în vârstă de treizeci şi opt de ani, căruia i-a fost diagnosticat un cancer de prostată, mi-a mărturisit că şi-a trecut în revistă întreaga existenţă pe timpul tratamentului său. În timp ce îşi evoca solitudinea, faţa i s-a umplut de tristeţe. Eu am făcut atunci următoarea remarcă:

- Cum se face că nu există nici o femeie în viaţa unui bărbat atât de strălucitor, seducător şi fermecător ca dvs?

- Eu nu am avut noroc în dragoste. Degeaba am făcut totul pentru a le face pe partenerele mele fericite, am sfârşit întotdeauna prin a le decepţiona. Când îmi dau seama, este deja prea târziu. Până acum aceasta nu avea nici o importanţă pentru că nu aveam nici o problemă în a-mi găsi pe altcineva. Acum, am parcurs deja jumătatea drumului, dar viaţa mea ar putea să se încheie mult mai devreme decât aş putea crede. Încep să mă întreb dacă am iubit vreodată cu adevărat pe cineva. După cum se vede, femeile nu sunt fericite cu mine. Este mai bine să renunţ la idee.

Eu i-am spus atunci un lucru la care, aparent, el nu a reflectat niciodată: „Şi dacă iubirea nu ar consta în a face o femeie fericită, ci pur şi simplu în a trăi clipa prezentă? Se ştie bine că nu putem face pe cineva fericit tot timpul. Poate că aţi rătăcit complet drumul, poate că singură prezenţa voastră ar fi de ajuns."

Viaţa este marcată de suişuri şi coborâşuri. Noi nu putem rezolva toate problemele apropiaţilor noştri, dar putem rămâne lângă fiinţa iubită. Nu este aceasta, de-a lungul anilor, cea mai frumoasă dovadă de iubire?

„Astăzi sunteţi la spital pentru a urma un tratament contra cancerului de prostată. În aceste condiţii, este improbabil ca o femeie – nu contează care alta – să vă poată face fericit, i-am subliniat eu. Dar nu credeţi că prezenţa unei fiinţe dragi alături de dvs, în aceste împrejurări dificile, ar constitui un mare reconfort pentru dvs?”

**DK**

Eu îmi închei de multe ori conferinţele evocând destinul tragic al unei tinere mame şi a fiicei ei, Bonnie, care trăia într-o suburbie a oraşului Seattle. Această povestire ne arată cum un necunoscut poate fi o sursă de reconfort. Într-o zi, această femeie a încredinţat-o pe mica sa Bonnie, de şase ani, unei vecine pentru a avea grijă de ea pe timpul orelor ei de serviciu. În cursul zilei, în timp ce Bonnie se juca pe peluza vecinei, o maşină a derapat la un viraj, a zburat peste gardul grădinii şi a lovit-o în plin pe fetiţă, care a fost proiectată în stradă.

Poliţia a ajuns aproape imediat la locul dramei. Un poliţist a alergat spre fetiţă şi a constat imediat gravitatea rănilor ei. Văzând că nu se mai putea face nimic pentru a o salva a luat-o pur şi simplu în braţele lui.

Când a ajuns ambulanţa fetiţa încetase deja să respire. Echipajul de prim ajutor au pus imediat în funcţie echipamentul de reanimare şi au transportat fetiţa cu toată viteza la spital. Acolo, echipa de urgenţă a încercat timp de o oră reanimarea dar degeaba.

O infirmieră, care încercase cu disperare să-i telefoneze mamei lui Bonnie la serviciu, a ajuns în sfârşit s-o găsească şi să-i aducă teribila veste cu cea mai mare delicateţe posibilă. Deşi i s-a propus să vină cineva după ea, mama voia cu orice preţ să parcurgă singură traseul destul de lung.

Când a ajuns în sfârşit la spital, s-a arătat stoică până la descoperirea fetiţei care zăcea fără viaţă pe masa de operaţie. Atunci s-a prăbuşit complet.

Medicii i-au explicat natura rănilor fetiţei şi ceea ce au făcut pentru a o salva. Acestea n-au avut nici un efect. Infirmierele, la rândul lor, i-au spus că şi ele au făcut tot ce le-a stat în putinţă. Mama rămânea de neconsolat şi într-o asemenea stare de istovire, încât echipa de ajutor se gândea să o reţină în clădire. Apoi, femeia a traversat sala de urgenţe şi s-a îndreptat spre telefonul public pentru a-i preveni pe membri familiei. Văzând-o, un poliţist, care stătea acolo de aproape patru ore, s-a ridicat. Era cel care o luase pe mica Bonnie în braţele lui. S-a apropiat de mamă şi i-a povestit ceea ce s-a întâmplat, apoi a adăugat: „Vreau doar să ştiţi că nu a fost sigură.”

Mama a simţit un imens sentiment de recunoştinţă aflând că, în ultimele ei clipe, fetiţa a fost înconjurată de afecţiunea şi de susţinerea acestui om.

S-a simţit uşurată pentru că ştia că fiica ei a simţit reconfortul iubirii la sfârşitul existenţei ei chiar dacă acesta a fost gestul unui necunoscut.

**EKB**

A trăi în clipa prezentă este primordial în toate circumstanţele vieţii, inclusiv la capătul ei. Cu mulţi ani în urmă am observat un fenomen interesant într-un spital. Mai mulţi muribunzi afirmau că se simt perfect, nu fizic, ci mental. Eu nu aveam nici o legătură cu aceasta. Femeia de menaj producea acest efect asupra lor. De fiecare dată când ea părăsea camera unui bolnav, starea acestuia se ameliora vizibil. Aş fi dat un milion de dolari să-i aflu secretul. Apoi, într-o zi, am întâlnit-o pe culoar şi am întrebat-o cu un ton mai degrabă aspru:

- Dar ce faceţi cu pacienţii mei?
- Nu fac nimic altceva decât să le mătur camerele, mi-a răspuns ea, în defensivă.

Foarte hotărâtă să descopăr secretul acestei poveşti, am urmărit-o, un anumit timp, dar degeaba. După câteva săptămâni de la acea discuţie, ea m-a abordat în cele din urmă pe culoar şi m-a introdus într-o mică încăpere din spatele infirmeriei. Mi-a povestit atunci că, cu ceva timp în urmă, băieţelul ei de trei ani a căzut bolnav grav. Ea l-a adus repede la urgenţă la spital, unde a aşteptat cu disperare ore întregi ca cineva să vrea să se ocupe de el. Dar nu a venit nimeni şi copilul a murit în braţele ei, secerat de o pneumonie. Mi-a povestit toate acestea fără cea mai mică urmă de ură, resentiment sau mânie.

- De ce îmi povestiţi toate acestea? am întrebat-o eu. Ce legătura are aceasta cu pacienţii mei?
- Vedeţi dvs, moartea nu mai este o necunoscută pentru mine. Este o veche, o foarte veche cunoştinţă. Adesea, când intru în camera unuia dintre pacienţii dvs, îmi dau seama că el este paralizat de frică şi că nu există nimeni căruia să-i vorbească. Atunci, eu merg la căpătâiul lui şi îi iau mâna. Îi spun că eu am văzut moartea, că el nu trebuie să se teamă de ea pentru că nu este atât de groaznică. Şi apoi rămân acolo, cu el. Aş putea să-l las singur, dar nu, mă străduiesc să fiu prezentă. Asta este, iubirea.
Necunoscând deloc nici psihologie şi nici medicină, această femeie a descoperit, totuşi, unul dintre marile secrete ale vieţii: iubirea este prezenţă şi compasiune.

De multe ori, în virtutea circumstanţelor, nu suntem în măsură să fim prezenţi fizic. Dar putem rămâne mereu în contact cu celălalt datorită iubirii.

**DK**

Anul trecut, am fost invitat la La Nouvelle-Orleans pentru a lua cuvântul în faţa unui public de medici şi infirmiere. Apoi, trebuia să susţin un curs pentru asistente sociale la universitatea Tulane. Mă aşteptam la o experienţă care să-mi aducă satisfacţie pe planul profesional, dar în nici un caz la o partidă de plăcere. Când avionul a aterizat, un val de emoţie m-a năpădit: acest loc va rămâne pentru totdeauna cel în care am văzut-o pe mama mea pentru ultima oară. După ce mi-am îndeplinit obligaţiile profesionale, am decis să mă întorc în clădirea unde a murit mama.

Spitalul din oraşul nostru nu dispunea de mijloacele de a se ocupa de mama mea, de aceea ea a fost transferată într-un oraş mai important, la două sute de kilometri de noi. Nu aveam decât treisprezece ani la vremea aceea. Regulamentul nu permitea vizite decât începând de la paisprezece ani. Am rămas deci ore întregi aşezat în exteriorul clădirii de terapie intensivă, în speranţa de a mă strecura pe furiş pe sală pentru a vorbi cu mama, pentru a o atinge, pentru a rămâne pur şi simplu alături de ea.

Situaţia era deja destul de dureroasă aşa cum era. Destinul a vrut ca hotelul Howard Johnson, situat exact alături de spital, unde eu şi tatăl meu ne-am cazat, să fie brusc evacuat. Ne aflam în hol şi ne pregăteam să mergem să o vedem pe mama, când, deodată, mai multe maşini de poliţie s-au oprit în faţa hotelului cu un scrâşnet de pneuri. Poliţiştii s-au năpustit în interior, apoi ne-au ordonat să evacuăm clădirea. Ne grăbeam spre ieşire când am auzit împuşcături. Un trăgător ascuns se afla pe acoperiş şi trăgea asupra trecătorilor. Tatăl meu şi cu mine voiam să mergem direct la spital la mama, dar autorităţile nici nu au vrut să audă şi au insistat să ne refugiem în clădirea alăturată. În cele din urmă, poliţia a recâştigat controlul asupra situaţiei şi noi am putut să intrăm în spital. Trăgătorul furios a fost ucis mai târziu de forţele de ordine.

La treisprezece ani, în momentul în care aveam nevoie disperată să-mi văd mama, să petrec câteva momente preţioase cu oase, să-i spun la revedere, am fost evacuat repede dintr-un hotel pentru că un nebun trăgea asupra trecătorilor.

Douăzeci şi şase de ani mai târziu, traversam din nou mica peluză din faţa hotelului, cu ochii fixaţi asupra spitalului. Îmi aduceam aminte de această zi atât de agitată. Am rămas în faţa porţii unităţii de terapii intensive în care mama mea şi-a petrecut ultimele două săptămâni din viaţă, privind prin acelaşi geam, ca şi băieţelul de altădată care încerca să-şi zărească mama.

O infirmieră a venit spre mine şi m-a întrebat dacă voiam să văd pe cineva. Răspunzându-i „Nu, mulţumesc!”, n-am putut să mă împiedic să nu mă gândesc la paradoxul situaţiei: cu ani în urmă, o altă infirmieră mi-a refuzat intrarea pe sală.
- Sunteţi sigur? a insistat ea. Aveţi tot dreptul.

- Da. Persoana pe care aş fi dorit s-o văd nu mai este acolo, dar mulţumesc totuşi.

Astăzi, după mulţi ani şi multe lecţii, eu ştiu că mama trăieşte în inima şi în mintea mea, ca şi în cuvintele acestei pagini. Eu cred, de asemenea, că ea trăieşte, undeva în altă parte, o altfel de existenţă. Nu pot nici să o văd, nici să o ating, dar pot să-i simt prezenţa. Dincolo de tristeţe şi de separare, eu ştiu că eram alături de ea în ultimele zile, chiar dacă fizic nu am fost prezent.

De multe ori, necunoscuţii sunt cei care îi asistă pe apropiaţii noştri. Profesioniştii sănătăţii – sau orice altă persoană plină de compasiune – îndeplinesc un act de iubire profundă fiind pur şi simplu prezenţi, adesea fără să ştie măcar numele celui pe care îl susţin.

O femeie de menaj, o mamă, un prieten sau un poliţist care ia în braţele lui o fetiţă pe care nu o cunoaşte… Lecţiile despre iubire pot îmbrăca orice formă şi se pot referi la orice fel de oameni. Puţin contează ceea ce suntem, ceea ce facem, importanţa contului nostru din bancă, persoanele pe care le frecventăm: noi toţi putem iubi şi putem să fim iubiţi. Este suficient să fim prezenţi, să ne deschidem inima iubirii şi să o întoarcem, hotărâţi să nu refuzăm **acest dar al cerului.**

Iubirea este întotdeauna prezentă, în toate experienţele noastre, bune sau rele, chiar şi în tragediile care ne copleşesc. Ea este cea care dă un sens profund cotidianului nostru, este însăşi natura noastră. Oricare ar fi numele pe care i-l dăm – iubire, Dumnezeu, suflet -, ea este vie, tangibilă, pentru că există în fiecare dintre noi. Iubirea este experienţa divinului pentru noi, a caracterului sacru. Ea este bogăţia care se află împrejurul nostru. Nouă ne revine să o luăm.
(Pag. 37-59)

# LECŢIA RELAŢIEI CU CELĂLALT

O femeie în vârstă de patruzeci şi unu de ani evocă o seară în aparenţă liniştită pe care ea şi soţul ei au petrecut-o cu câteva luni în urmă. După ce au degustat cina pe care a pregătit-o ea s-au uitat la televizor. În jur de orele 21, soţul s-a plâns de dureri gastrice şi a luat un medicament anti-acid. Câteva minute mai târziu a anunţat-o că merge să se culce. Ea l-a îmbrăţişat şi i-a urat noapte bună, spunându-i că o să-l urmeze şi ea mai târziu şi că spera ca el să se simtă mai bine a doua zi. O oră şi jumătate mai târziu, când s-a aşezat în pat, soţul ei dormea adânc.

De cum s-a trezit, a doua zi dimineaţa, ea a înţeles că ceva nu era în ordine. „Era un presentiment intens. Am aruncat o privire spre Kevin şi am înţeles că era mort. Murise în timpul somnului în urma unei crize cardiace, la vârsta de patruzeci şi patru de ani."

Această teribilă experienţă a învăţat-o că nimic nu este definitiv – nici relaţiile, nici oamenii:

„După moartea lui Kevin, am revăzut filmul vieţii noastre şi totul mi-a apărut complet diferit. Am revăzut ultimele noastre momente bune. Am înţeles că niciodată nu putem şti dinainte care va fi ultimă cină în oraş, ultimul Thanksgiving. Şi aceasta este valabil pentru toate tipurile de relaţii. Mă străduiesc să revin asupra acestor evenimente şi să cred că am făcut tot ce a depins de mine pentru a fi pe deplin prezentă. Am înţeles că Kevin a fost un dar al cerului care mi-a fost acordat doar pentru un timp, la fel ca toate persoanele pe care le întâlnesc. Ştiind aceasta, eu trăiesc mai intens momentele petrecute cu altul."

Noi avem multe întâlniri de-a lungul existenţei noastre. Unele persoane ni le alegem noi – soţ/soţie, prieteni… - în timp ce altele – părinţi, fraţi şi surori … - ne sunt „impuse".

**Relaţia cu celălalt ne oferă ocazii formidabile de a descoperi adevăruri esenţiale, personalitatea noastră profundă, fricile noastre, natura puterii noastre şi sensul iubirii autentice**. Această idee poate părea bizară la prima vedere, pentru că ştim că relaţiile sunt adesea făcute din frustrări, din dificultăţi şi chiar din rupturi. Dar ele pot, de asemenea, să fie şi – şi cel mai adesea aşa sunt – ocazii minunate de a învăţa, de a creşte, de a iubi şi de a fi iubit.

Cercul apropiaţilor noştri este relativ îngust: soţul sau soţia, câţiva prieteni intimi, membrii familiei noastre. Cel puţin aceasta este impresia noastră. În realitate, noi întreţinem relaţii cu fiecare persoană pe care o întâlnim, fie că este vorba de prieteni, părinţi, colegi, profesori sau comercianţi. Noi avem relaţii cu medicul pe care îl vizităm o dată pe an şi cu aceşti vecini agasanţi pe care îi evităm pe cât posibil. Este vorba, în realitate, de legături care au fiecare caracteristicele lor proprii, dar care au şi multe în

comun, pentru că sunt umane. Voi sunteţi numitorul comun, de la cea mai intimă relaţie şi cea mai intensă relaţie până la cea mai distantă. Atitudinea voastră – pozitivă sau negativă, plină de speranţă sau duşmănoasă – se va regăsi în toate celelalte. Voi puteţi alege să introduceţi un pic sau mai multă iubire în fiecare dintre ele.

**EKR**

Hillary, care era la al patrulea sejur al ei în spital, lupta împotriva cancerului de mai mulţi ani, între remisiuni şi recăderi. Prietena ei cea mai bună, Vanessa, şi soţul acesteia, Jack, au acceptat perspectiva morţii ei apropiate. Jack mi-a mărturisit totuşi că era foarte trist pentru că Hillary nu l-a găsit pe alesul inimii ei, că dispare în solitudine.

- Ea nu va muri singură pentru că voi sunteţi acolo, am răspuns eu.

Când am revenit să o văd pe Hillary, data următoare, Vanessa şi cu mine am ieşit pe culoar ca să vorbim pentru că în cameră era multă lume.

- Jack găseşte că este foarte trist că Hillary nu l-a găsit pe omul vieţii sale, mi-a spus ea. Dar, în ceea ce mă priveşte, eu o invidiez când văd toată iubirea care domneşte în această încăpere. Sincer, nu ştiam o iubesc că atâţia oameni. Cred că niciodată nu am văzut pe cineva atâta de înconjurat de afecţiune. Cred că însăşi Hillary este surprinsă.

Mai târziu, în acea seară, Hillary a privit feţele celor care o înconjurau şi a spus: „Nu-mi vine să cred că atâţia oameni au venit aici ca să mă vadă. Nu ştiam că mă iubiţi toţi atâta." Acestea au fost ultimele ei cuvinte.

Unii dintre noi nu vor găsi poate niciodată pe alesul (aleasa) inimii lor, dar aceasta nu înseamnă că existenţa lor este lipsită de iubire. Este important să înţelegem că, dacă nu totdeauna găsim iubirea, este aşa pentru că îi lipim o etichetă, crezând că singura iubire „autentică" este romantică. Cu toate acestea, există atâta iubire împrejurul nostru, atâtea legături de înnodat. Am putea să avem toţi şansa de a trăi şi de a muri înconjuraţi de afecţiune ca şi Hillary.

Nu există relaţie insignifiantă sau fortuită. Fiecare întâlnire, fiecare schimb - de la relaţia amoroasă până la dialogul anonim cu o operatoare -, fie că este scurt sau profund, pozitiv, neutru sau dureros, este plin de sens. Şi, în schema cea mare a universului, fiecare relaţie este potenţial importantă, căci, chiar şi legătura cea mai superficială cu un necunoscut ne poate dezvălui multe lucruri despre noi înşine. Fiecare persoană pe care o întâlnim poate să ne aducă o fărâmă de fericire, să ne facă descoperim iubirea care se află în noi înşine, sau, invers, să ne plonjeze în tristeţe şi conflicte interioare. Putem găsi valuri de iubire şi de prietenie acolo unde ne aşteptăm mai puţin.

Noi aşteptăm mult de la relaţiile noastre amoroase: vindecare, fericire, siguranţă, prietenie, recunoaştere (recunoştinţă). Am dori, de asemenea, ca celălalt să ne „repare” viaţa, să ne scoată din depresie, să ne aducă bucurii de nespus. Noi toţi avem dorinţa arzătoare de a trăi cu speranţa nebună că celălalt ne va face fericiţi din plin. Nu este vorba întotdeauna de o dorinţă conştientă, dar dacă ne examinăm sistemul de credinţe, ne dăm seama că această dorinţă este foarte prezentă. Nu v-a trecut niciodată prin minte gândul următor: „Măcar dacă aş fi fost căsătorit, nu aş fi avut nici o problemă”?

Este legitim să considerăm relaţiile amoroase ca pe o experienţă minunată, de multe ori dificilă, dar întrutotul de dorit. Acestea ne amintesc caracterul unic şi perfect al fiinţei noastre profunde, ca şi unitatea ei. Problemele apar atunci când suntem convinşi, din greşeală, că celălalt va putea să ne „repare”. Este o iluzie deşartă care provine din gândirea magică. Totuşi, nu este deloc de mirare că atâţia oameni cred în poveştile cu zâne. Nu am crescut noi în acest univers? Nu am fost noi încurajaţi să credem că numai un prinţ fermecător sau o Cenuşăreasă ar putea să ne aducă echilibrul şi fericirea? Cu alte cuvinte, noi credem că rămânem neterminaţi atât timp cât nu am găsit iubirea vieţii noastre, aidoma unui puzzle căruia îi lipseşte o piesă esenţială.

A crede în poveştile cu zâne este încântător, amuzant şi, într-o anumită măsură, indispensabil. Dar a crede prea mult în ele ne privează de posibilitatea de a ne face noi pe noi înşine fericiţi sau, mai mult, de a rezolva prin propriile mijloace problemele noastre profesionale, familiale sau altele. Această credinţă ne leagănă cu iluzia că persoana iubită ne va ajuta să găsim echilibrul, plenitudinea şi soluţia tuturor problemelor noastre.

Jackson, un lucrător în construcţii înalt şi slab, trăia cât de bine putea după ce aflase că era atins de leucemie. La puţin timp după acest diagnostic, el a întâlnit-o pe Anne de care s-a îndrăgostit. După un timp, ei s-au căsătorit şi ea a avut mare grijă de el, convinsă fiind că el nu avea mai mult de câteva luni de trăit. Anne era foarte mândră de cei doi ani pe care i-au petrecut împreună:

- Niciodată nu aş fi crezut că pot iubi pe cineva atât de profund. Îmi era atât de frică să mă angajez, dar, astăzi, ştiu că eram capabilă să mă angajez la modul cel mai absolut. Până să-l întâlnesc pe Jackson, poveştile mele de iubire nu durau niciodată mai mult de un an. Boala lui m-a împins să-mi depăşesc toate limitele. Iubirea mea pentru Jackson mi-a dat un sentiment de plenitudine.

Pe urmă, s-a întâmplat ceea ce a fost cel mai bun şi, totodată, cel mai rău dintre lucruri. După eşecul a numeroase tratamente, Jackson a trebuit să se hotărască pentru o grefă de măduvă osoasă. Operaţia a fost un succes. El a trecut subit de la starea de condamnat la moarte la cea de persoană

în perfectă sănătate. Şase luni mai târziu, nimeni n-ar mai fi crezut că el a avut leucemie. Dar în prezent, cea care suferea era chiar relaţia lor. Anne avea impresia că se sufocă. Se plângea că nu mai simte pasiune. Această experienţă este obişnuită în sânul acestui tip de cuplu – în care unul dintre parteneri este foarte bolnav, poate la final de viaţă.

Înţelegând că Anne nu mai era aceeaşi, Jackson a vrut să pună lucrurile la punct:

- Tu erai gata să mă iubeşti până ce moartea ne va despărţi, dar era ceva, se pare, cu sens unic. Bine, eu nu am murit şi acum, suntem angajaţi într-o relaţie veritabilă, o unire pe viaţă. Acum, cum cuţitul nu mai ameninţă să se abată asupra mea, suntem confruntaţi cu problemele din cotidian, ca toată lumea. Eu sunt fericit pentru acest dar de viaţă care mi s-a făcut, dar tu, tu reacţionezi ca şi cum ai fi condamnată la perpetuitate. Povestea cu zâne a avut concluzia ei tradiţională. Eu voi continua să trăiesc, dar mariajul nu constituie în nici un caz o soluţie magică. Noi trebuie să facem faţă problemelor noastre şi să ne confruntăm cu realitatea vieţii de cuplu. Este mult mai dificil să ne asumăm rutina cotidiană atunci când „până ce moarte ne va despărţi” ar putea să însemne cincizeci de ani de viaţă comună.

După o perioadă de mare confuzie, Anne s-a decis să întreprindă o terapie pentru a încerca să aducă lucrurile la lumină. Şi astfel ea a descoperit că este mult mai uşor să te angajezi într-o relaţie în care există riscul să-l pierzi pe celălalt:

- Jackson avea dreptate. Încă o dată mă înşelasem greu. Angajamentul meu a fost încă o dată de scurtă durată. Am înţeles că a mă juca de-a eroinele, a fi cea care îngrijeşte un om în faza terminală era un lucru, şi a fi soţia lui pe termen lung era un cu totul alt lucru. Mi-am dat seama că eu foloseam această relaţie **pentru a-mi rezolva propriile probleme**, pentru a avea în sfârşit o poveste care să ţină. Datorită curajului lui Jackson care a ştiut să rămână el însuşi şi să-mi spună adevărul, am învăţat că magia se va construi zi de zi în cursul acestui lung voiaj pe care îl vom face împreună. Boala lui Jackson m-a făcut să descopăr sensul profund al angajării. După toate încercările pe care le-am traversat, am descoperit că îl iubeam cu adevărat. Mi-am regăsit pasiunea, dar fără dramatizarea vieţii şi a morţii.

Legătura strânsă pe care Anne a stabilit-o cu Jackson a împins-o să privească mai profund în ea însăşi. Aceasta a fost o lecţie extraordinară pentru ea, care i-a ajutat să descopere şi să vindece unele aspecte obscure din fiinţa ei – o experienţă tumultuoasă a ceea ce este adevărata viaţă. Ea a putut astfel să înlocuiască o existenţă iluzorie de poveşti cu zâne cu o viaţă adevărată şi cu o iubire veritabilă.

Numai în interiorul vostru veţi găsi echilibrul şi plenitudinea. Faptul de a găsi bărbatul sau femeia vieţii voastre nu va rezolva problemele voastre relaţionale. Aceasta nu vă va face mai fericiţi în munca voastră, nu vă va asigura nici mărirea salariului, nici promovarea şi nici nu va face ca vecinii voştri să fie mai amabili, nici administraţia mai conciliantă. Dacă sunteţi singuri şi nefericiţi, veţi fi nefericiţi şi în cuplul vostru. Dacă sunteţi incapabili să vă stabilizaţi pe plan profesional, faptul de a fi găsit sufletul pereche nu va schimba nimic. Dacă sunteţi un tată rău – sau o mamă rea -, veţi continua să fiţi aşa şi în noua relaţie, sau dacă aveţi sentimentul că nu sunteţi nimic fără bărbatul sau femeia ideal (ă), acest sentiment de inutilitate va reieşi la suprafaţă odată şi odată. Echilibrul şi plenitudinea pe care le căutaţi sunt în voi şi nu cer altceva decât să fie descoperite.

Incompletudinea, incapacitatea de a vă exprima iubirea, de a găsi fericirea în viaţa voastră profesională sunt la originea acestor aşteptări iluzorii. Adevărata soluţie constă în descoperirea echilibrului în voi înşivă. În loc să căutaţi pe cineva de iubit, trebuie să vă străduiţi să fiţi demni de a fi iubiţi. Dacă aveţi pe cineva în viaţa voastră trebuie să faceţi aşa încât să-i meritaţi iubirea, şi nu să cereţi mai multă.

Dacă sunteţi în căutarea iubirii, să ştiţi că atunci când veţi fi pregătiţi pentru lecţie un maestru va fi alături de voi. La timpul potrivit, veţi găsi bărbatul sau femeia vieţii voastre. Este perfect normal să vrei să ai pe cineva în viaţa ta, dar există o diferenţă între dorinţa de a găsi iubirea şi aceea de a găsi persoana care să umple propriile voastre lipsuri. Fiecare dintre noi poate găsi fericirea şi înflorirea în relaţiile cu celălalt ca şi plenitudinea şi echilibrul în noi înşine. Într-o zi veţi găsi, probabil, pe cel sau pe cea care vă convine. Între timp, voi sunteţi demni de a fi iubiţi, aşa cum sunteţi. Meritaţi, încă de acum, să fiţi fericiţi, să fiţi un bun prieten, să aveţi o slujbă interesantă şi tot ceea ce viaţa poate să vă ofere mai bun.

Cei care trăiesc o relaţie amoroasă au aceleaşi probleme, dar în sens invers. Dacă unul dintre parteneri este instabil pe plan afectiv, el va atrage o persoană echilibrată din punct de vedere emoţional. Dacă unul dintre parteneri are tendinţe dominatoare, celălalt va avea, fără îndoială, o propensiune către pasivitate, dacă unul este toxicoman, celălalt va fi probabil salvatorul lui. Dacă cei doi parteneri sunt amândoi anxioşi, unul îşi va înfrunta frica prin practicarea sporturilor periculoase, în timp ce celălalt va evita ascensoarele. Cine se aseamănă se adună, dar cu comportamente diferite.

Într-o zi, cineva a explicat acest fenomen în felul următor: „În orice relaţie, există unul care face clătitele şi celălalt care le mănâncă.” În general, atunci când apare o problemă, unul dintre parteneri ar dori să iasă în faţă, să spargă buba şi să găsească o soluţie, în timp ce celălalt ar prefera să abordeze lucrurile diferit, luând recul pentru a reflecta. Credem mereu că celălalt are o problemă şi că nu ştie să şi-o gestioneze. Totuşi,

realitatea, este că fiecare corespunde perfect celuilalt: abordarea directă de către o asemenea femeie va fi un **revelator** pentru partenerul ei, şi refuzul lui de a o înfrunta va avea acelaşi efect asupra ei.

**Într-un anumit fel, noi încercăm în permanenţă să ne vindecăm rănile noastre inconştiente**. Dar progresele, în acest sens, nu sunt întotdeauna evidente, şi nici uşoare. Iubirea vă va confrunta cu tot ceea ce i se opune ei, pentru ca să conştientizaţi aceste lucruri. Dacă aspiraţi la o viaţă amoroasă mai fericită nu este sigur că universul vă va trimite exact în acea zi o persoană fermecătoare. Din contră, este foarte posibil să fiţi puşi în contact cu oameni neplăcuţi. Străduindu-ne să-l acceptăm pe celălalt aşa cum este, vom putea învăţa să dăm mai multă iubire.De multe ori, persoanele cu care întreţinem relaţii sunt cel mai bun revelator pentru noi. Oricât de antipatice ar putea ele să fie, aceste persoane sunt, fără îndoială, cele de care avem cea mai mare nevoie. Cei care, în aparenţă, nu ne convin deloc pot, de multe ori, să se dezvăluie a fi cei mai buni maeştri pentru noi.

La sfârşitul vieţii ei, Jane, o femeie puternică cu *franc-parleur (*care spune deschis ce are de spus), ne dezvăluie copilăria ei martiră cu un tată violent şi alcoolic:

„Mai târziu, am ales un soţ care trebuia, şi el, să se reveleze a fi violent şi alcoolic. Am sfârşit prin a-l părăsi. Cu un recul, îmi dau seama acum că acest mariaj, cu toate marile suferinţe pe care le-am îndurat, a fost cel mai bun lucru care putea să mi se întâmple. A trebuit să mă scufund din nou în suferinţele copilăriei mele. Am descoperit numeroase răni îngropate pe care relaţia cu soţul meu le-a făcut să iasă la suprafaţă. Astăzi simt un imens sentiment de recunoştinţă pentru aceasta.”

Este la fel de valabil şi pentru apropiaţii noştri, pe care nu i-am ales noi, în special membrii familiei noastre. Părinţii noştri, fraţii şi surorile noastre, copiii noştri – mai ales adolescenţii – pot să ne facă viaţa imposibilă. Oricât de dificile ar fi, aceste relaţii sunt o sursă de neînlocuit de învăţăminte pentru că nu putem să ne despărţim atât de uşor de familia noastră ca de prietenii sau cunoştinţele noastre. Cel mai adesea, nu avem altă alegere decât aceea de a încerca să aranjăm lucrurile. În fapt, singura soluţie constă pur şi simplu în a încerca să-i iubim pe apropiaţii noştri aşa cum sunt.

Asemenea pietricelelor şlefuite de mare, asperităţile noastre se îmblânzesc la contactul cu ceilalţi, care ne vor permite să descoperim ceea ce avem de învăţat.

Credem adesea că, pentru a fi fericiţi, este suficient să modificăm anumite aspecte ale unei relaţii, că este suficient să-l schimbăm pe celălalt pentru ca el să ne convină şi ca noi să fim fericiţi. Ce iluzie!

Fericirea nu depinde de o „ameliorare” a relaţiei. Noi nu-l putem schimba pe celălalt şi, în orice caz, nu acesta este rolul nostru. Întrucât noi vrem să fim ceea ce suntem cu adevărat, pentru ce nu l-am lăsa şi pe celălalt să facă la fel?

Relaţiile noastre nu sunt „şchioape”. Şi faptul că celălalt nu corespunde aşteptărilor noastre nu înseamnă că el este fără valoare. Orice relaţie este reciprocă, în sensul că suntem oglinda celuilalt. Dat fiind faptul că cei care se aseamănă se atrag, noi vom atrage ceea ce este în adâncul nostru.

Charles şi Kathy sunt căsătoriţi de cinci ani. Charles a înţeles bine conceptul oglinzii: „Dacă relaţia mea este plictisitoare, este aşa pentru că eu mă plictisesc, sau mai rău, pentru că eu sunt plictisitor.”

Da, Charles are dreptate. Dar vestea cea bună, este că conştientizarea lui face problema mai tangibilă. A te mulţumi să spui că o relaţie este plictisitoare nu este ceva foarte constructiv şi nu rezolvă problema.

Să ştiţi că problema rezidă în voi, de aceea este posibil să o descoperim şi să o rezolvăm. Aşa cum am spus, este zadarnic să vrei să schimbi pe cineva, tocmai pentru acest motiv. Noi înşine ne creăm destinul nostru. Nouă ne revine să tragem învăţăminte dintr-o situaţie dată. De cele mai multe ori am prefera să ne debarasăm de partenerul nostru mai degrabă decât să căutăm să ne rezolvăm propriile dificultăţi. Relaţia cu celălalt reprezintă o ocazie unică de a descoperi problemele noastre şi realitatea fiinţei noastre. Aceasta nu înseamnă că o relaţie marcată de violenţă trebuie continuată cu orice preţ. Dar, înainte de avă separa, trebuie să vă întrebaţi asupra cauzelor: este celălalt, relaţia, sau voi înşivă?

O privire prea exigentă asupra altuia ne deturnează de la adevăratul nostru obiect: noi înşine. După cum se spune: „Trebuie să fiu gol pentru a plin de tine”. Singura persoană pe care o putem controla suntem noi înşine. Lucrând asupra noastră, situaţia se va schimba de la sine. Ne vom da seama atunci că relaţia funcţionează bine, sau, din contră, că nu merge şi că trebuie să trecem la altceva. Este vorba întotdeauna de o lucrare „interioară”.

În mai multe rânduri, atunci când i-am întrebat pe oameni dacă le-ar plăcea să se îndrăgostească, am fost surprinşi de răspunsurile instantanee şi pătimaşe: „O, da, pentru totdeauna” Sau: „Nu, niciodată! Asta ar însemna să-mi abandonez cariera, să mă sacrific, şi să caut mereu să-i fac plăcere celuilalt.”

Primul răspuns este drăguţ şi total nerealist, dar şi cel de al doilea este la fel de neliniştitor. Cuvântul „sacrificiu” poate el să definească într-adevăr iubirea? Sau este viziunea care i-a fost inculcată acestei persoane în copilăria ei? **Noi reproducem în relaţiile noastre ceea ce am observat copii fiind**. Faptul de a fi trăit în sânul unei familii dezunite şi

nefericite poate modela atitudinea noastră faţă de iubire şi faţă de ceilalţi pentru restul zilelor noastre.

Trebuie să reflectăm la relaţia pe care o întreţinem şi să ne punem întrebările următoare: „Iubirea pe care o dau şi pe care o primesc este sau nu fondată pe concepţia care mi s-a transmis prin educaţia mea? Este genul de iubire pe care mi-aş dori să-l dau şi să-l primesc?" Dacă percepem iubirea ca pe ceva complicat şi dureros, atunci trebuie să căutăm motivul acestei percepţii.

Dacă iubirea reprezintă, pentru noi, o suită interminabilă de complicaţii, este pentru că aşa am trăit-o în copilăria noastră.

Dacă ea este asociată, pentru noi, cu violenţa conjugală, este pentru că, probabil, părinţii noştri au fost prizonierii unei relaţii de acest tip.

Dacă ea este, pentru noi, o relaţie de tandreţe şi de afecţiune, şi acolo, este, probabil, o situaţie trăită în copilărie.

**Din nefericire**, pentru unii – prea numeroşi, în realitate -, **iubirea se rezumă la tentative de dominare şi manipulare, şi adesea chiar la manifestări de ură**. Dar nimic nu ne obligă să rămânem veşnic prizonieri ai schemelor atât de negative. Noi putem să redefinim această concepţie. Putem crea relaţia la care visăm. Vai! Rareori o facem. Tot aşa cum unii se separă de partenerul lor pentru a nu avea de înfruntat adevăratele probleme, alţii preferă să le ignore.

completare 14.02.2010 orele 19:00

Dacă nu punem capăt unei relaţii „şchioape", este pentru două motive: pentru că sperăm că celălalt se va schimba sau pentru că credem că cu timpul toate se vor rezolva. Se ştie bine că, de multe ori, oamenii reiau o relaţie care a eşuat. Câte femei nu au revenit la un bărbat care niciodată n-a vrut să se angajeze? Dacă angajarea este ceea ce ne dorim în adâncul nostru, de ce alegem cineva care este total incapabil de aşa ceva? Este ca şi cum am vrea să scoatem apă dintr-o fântână seacă.

Faptul de a ne rătăci neîncetat în acest gen de relaţii revine la a căuta un ac în carul cu fân: nu-l vom găsi niciodată. Dacă aspiraţi la o relaţie marcată de tandreţe şi de afecţiune, şi dacă aţi ales o fiinţă care, în mod evident, este incapabilă să vă ofere aşa ceva, atunci este timpul să căutaţi pe altcineva. Nu lăsaţi pe nimeni să se joace cu iubirea şi cu inima voastră. Şi nu lăsaţi vechile scheme să vă modeleze viaţa voastră prezentă. Puteţi să schimbaţi regulile jocului învăţând să vă respectaţi pe voi înşivă ca şi pe ceilalţi, şi înlocuind vechile scheme negative cu altele noi. Puteţi defini un nou cadru pentru iubire, în care celălalt să fie recunoscut şi demn de a fi iubit cu pasiune, şi puteţi spera să fiţi tratat de aceeaşi manieră. Destinul vostru în această viaţă nu depinde decât de voi.

Odată îndeplinită această lucrare, trebuie să învăţaţi să iubiţi fără iluzii. Dacă relaţia noastră este pură, dacă lăsăm să acţioneze universul şi dacă tragem învăţămintele din situaţiile cu care suntem confruntaţi, relaţiile noastre amoroase vor fi atunci fondate pe dar, pe libera consimţire şi pe partajul reciproc. Renunţând să influenţăm asupra relaţiei, descoperim adevărata putere a iubirii, fără iluzii. În acest sens, este inutil să planificăm, să luptăm sau să manipulăm. Trebuie să renunţăm odată pentru totdeauna la acest gen de reflecţii: „Dacă nu îl domin eu, el nu va face ceea ce aştept de la el", sau „Dacă nu schimb ceva în relaţia aceasta, prietena mea nu se va schimba niciodată." Trebuie să învăţăm să împărtăşim adevărurile noastre. Nu este nimic rău în a discuta cu celălalt un comportament care ne pare insuportabil. Dar a evoca o problemă pentru a obţine ceva este o formă de manipulare. Noi trebuie să ne împărtăşim experienţele noastre şi să spunem adevărul nostru, dar nu în scopul de a obţine un câştig oarecare de acolo.

Atât timp cât noi ne cramponăm de schemele noastre şi de iluziile noastre, nu vom putea niciodată să iubim în realitate. Să-l lăsăm pe celălalt să fie ceea ce este. Dacă pleacă, este pentru că lucrurile trebuiau să se petreacă astfel.

A trăi fiecare zi ca şi cum ar fi ultima ne permite să relativizăm lucrurile. Foarte adesea, persoane perfect fericite într-o relaţie nu se pot împiedica să nu-l asalteze pe celălalt cu gândul de tipul: „Vei mai fi tu aici şi peste douăzeci de ani?" Poate că da, poate că nu; nu ne stă în putere să cunoaştem viitorul.

Este mai dificil de trăit în relaţie cu celălalt aici şi acum decât să ne concentrăm asupra trecutului sau a viitorului. Nu avem noi tendinţa de a-i reproşa neîncetat celuilalt aceleaşi „greşeli" dintr-un trecut îndepărtat pe care îl avem despre el? Aceste amintiri nu influenţează, chiar şi azi, opinia chiar dacă el s-a scuzat şi s-a schimbat? Schemele noastre de comportament ne împing, cu toate acestea, să vrem să-l pedepsim şi să-i amintim greşelile lui. Dacă ne cramponăm de vechile noastre răni, este pentru că am renunţat să-l iubim pe celălalt. Îl loc să repetăm aceleaşi vechi poveşti, ar trebui să învăţăm să strigăm „Au!" atunci când celălalt ne răneşte. Atunci, va fi posibil să mergem înainte.

Când renunţăm la aşteptările noastre iluzorii şi la schemele noastre de comportament, iubirea îşi ia zborul, în toată libertatea. Ea merge unde îi place, şi nu în direcţia pe care am dori-o noi, pentru că „iubirea nu are lege". Atunci când dăm drumul, ea ne poate oferi momente minunate de tandreţe.

Iubirea este rareori veşnică. Unele poveşti de iubire durează cincizeci de ani, altele numai şase luni, şi altele se termină prin moartea unuia dintre parteneri. Durata unei relaţii sau modul în care ea ia sfârşit nu indică faptul că am greşit drumul. Aceasta este viaţa pur şi simplu. Important

este să ne întrebăm dacă o relaţie este intensă sau nu, şi cum putem s-o îmbogăţim.

După cum moartea ne apare ca un eşec, tot aşa avem sentimentul că o relaţie a eşuat dacă ea nu mai durează. Adevărul este că chiar şi o relaţie de şase luni poate fi reuşită şi ne poate îmbogăţi. Fiecare poveste îşi are propria sa raţiune de a fi. Atunci când şi-a împlinit sarcina , putem spune că ea a fost un succes.

Din nefericire, nu întotdeauna ne dăm seama când o relaţie este terminată şi reuşită. James, care trăia în iluzia că orice relaţie trebuie neapărat să „meargă", ne vorbeşte despre experienţa lui:

„ Acum doi ani, prietena mea Beth şi cu mine ne-am separat. Eu nu am luat niciodată în calcul varianta de a-mi petrece viaţa cu ea, dar am avut, cu toate acestea, sentimentul că relaţia noastră a fost u eşec. Eram rănit, amar şi trist, ea, de partea ei, era la fel. Acum o luna, aproximativ, am întâlnit din întâmplare prieteni şi colegi de ai lui Beth. Am avut imediat impresia că acesta era un semn. poate că trebuia să o sun, poate că povestea noastră nu era terminată? Şi astfel am contactat-o şi am decis să cinăm împreună. În timpul mesei nu am evocat niciodată eventualitatea de a reînnoda prietenia noastră. Ne-am povestit că am învăţat mult unul de la celălalt şi că ceea ce am trăi împreună ne va ajuta să abordăm mai bine viitoarele noastre relaţii. De o manieră cu totul surprinzătoare, la sfârşitul serii, nu numai că nu mai aveam impresia că relaţia noastră a fost un eşec, dar o consideram ca bogată şi reuşită."

Unele persoane reapar în existenţa noastră. Adesea, aceasta se datorează faptului că povestea nu era terminată şi că încă mai erau probleme de rezolvat. Uneori, se întâmplă ca o relaţie să se reia, nu pentru că este *neîncheiată*, ci pentru că ea nu este terminată în mintea noastră. Rămâne atunci o muncă de efectuat pentru a ne putea lua rămas bun de la relaţia respectivă. De multe ori este suficient, în acest sens, să încetăm să o considerăm ca pe un eşec.

Nu există erori în iubire. Relaţia se derulează aşa cum ar fi trebuit. De la prima întâlnire şi până la ultimul adio, suntem legaţi de celălalt. Prin intermediul lui învăţăm să ne descoperim sufletul nostru, topografia lui atât de bogată, nouă ne revine să ne consacrăm vindecării noastre. Debarasându-ne de prejudecăţile noastre despre iubire, ne debarasăm în acelaşi timp de aceste întrebări obsedante: „Peste cine voi da data viitoare? Cât timp va dura aceasta?" Noi transcendem atunci acest cadru reductor pentru a găsi o iubire magică creată numai pentru noi de o putere superioară.

(Pag. 61-78)

## LECŢIA AUTENTICITĂŢII

Stephanie, o femeie de patruzeci de ani, ne relatează în cursul unei conferinţe acest episod:
»Într-o vineri după amiază, cu mai mulţi ani în urmă, mergeam de la Los Angeles la Palm Springs. Nu era chiar cel mai bun moment pentru a opta pentru autostradă, dar mă grăbeam să petrec un week-end de destindere în deşert cu prietenii mei. La ieşirea din Los Angeles m-am pomenit blocată în spatele unui şir de autovehicule. Privind în oglinda retrovizoare, mi-am dat seama că maşina care mă urma venea spre mine cu toată viteza. Am înţeles că şoferul nu remarcase ambuteiajul şi că urma să mă lovească violent. Dată fiind viteza lui, am simţit că sunt în mare pericol, că era posibil să mor.

» Am constat că mâinile se agăţau de volan – fără să fi acţionat conştient, era unul din gesturile mele naturale. Am decis atunci să nu mai trăiesc aşa, în această stare de tensiune, şi să nu mor astfel. Am închis ochii, am respirat profund şi mi-am lăsat mâinile să atârne. M-am abandonat vieţii, cât şi morţii. Apoi am fost lovită cu o violenţă nemaipomenită.

» A urmat apoi o linişte lungă şi am deschis ochii. Eram neatinsă. Maşina din faţa mea era sfărâmată, ca şi cea din spatele meu. A mea semăna cu un acordeon.

» Poliţia mi-a zis că am avut noroc că am fost destinsă, pentru că tensiunea musculară sporeşte probabilitatea de răni grave. Am plecat cu sentimentul că am primit un cadou. Eram teafără şi nevătămată, bineînţeles, dar, mai ales, am înţeles că viaţa este un miracol şi că mi s-a dat o ocazie să mă schimb. Agăţasem viaţă cu o mână de fier dar, în prezent, realizam că pot să o ţin într-o mână deschisă, ca şi cum ar fi vorba de o pană aşezată pe palma mea. Am înţeles că dacă am putut accepta moartea, puteam acum să profit din plin de viaţă. În acel moment m-am simţit, mai mult ca oricând, pe fază cu mine însămi.”

Ca atâtea alte persoane care au văzut moartea în faţă, Stephanie a descoperit un adevăr, nu despre moarte, ci despre însăşi viaţa.

În adâncul nostru, noi ştim că se află fiinţa noastră predestinată. Când devenim această fiinţă, suntem pe deplin conştienţi de aceasta. Inversul este la fel de valabil: ştim când am rătăcit drumul, când nu mai suntem cei care ar trebui să fim.

Conştient sau nu, noi toţi suntem în căutarea de răspunsuri, toţi încercăm să asimilăm lecţiile vieţii. Facem faţă temerilor noastre şi sentimentului de culpabilitate. Suntem în căutarea de sens, de iubire şi de putere. Ne întrebăm cu privire la frică, doliu, timpul care trece. Am vrea să descoperim cine suntem şi să cunoaştem o fericire autentică. Adeseori, încercăm să găsim toate acestea pe lângă cei care ne sunt dragi, sau în religie. Prea adesea, totuşi, credem că banii, statutul social slujba „ideală” etc. ne procură această fericire perfectă. Dar, mai devreme sau mai

târziu, noi înţelegem că toate acestea nu ne aduc decât decepţii. Angajându-ne în aceste fundături, suntem invadaţi inevitabil de un sentiment de vid, de impresia că viaţa este lipsită de sens, că iubirea şi fericirea sunt iluzorii.

Unii găsesc un sens pentru existenţa lor prin studiu, căutare spirituală sau artă, alţii prin încercări dureroase. Confruntaţi cu o maladie gravă - a lor înşişi sau a unui apropiat - , sau victime ale unui cutremur de pământ sau altă catastrofă, ei au văzut, în toate situaţiile, moartea de aproape. Aceştia au trebuit să reflecteze, în tenebrele disperării, la ceea ce ar dori să facă din timpul care le-a rămas. Ei au „dat drumul" atunci şi viziunea lor despre viaţă a fost bulversată pentru totdeauna. Nu toate aceste lecţii sunt agreabile, dar fiecare îşi dă seama că ele îmbogăţesc urzeala vieţii lui. De aceea, de ce să aşteptăm ca să descoperim aceste adevăruri esenţiale?

Care sunt învăţămintele pe care viaţa ne cere să le asimilăm? Lucrând cu cei aflaţi pe moarte şi cu cei sănătoşi, ne dăm seama că cei mai mulţi oameni au dificultăţi cu aceleaşi lecţii: cele cere privesc frica, culpabilitatea, mânia, iertarea, abandonarea, timpul, răbdarea, iubirea, viaţa relaţională, jocul, doliul, puterea, autenticitatea şi fericirea.

A descoperi aceste adevăruri esenţiale, înseamnă, într-un fel, a ajunge la maturitate.Nu devenim de azi pe mâine mai fericiţi, mai bogaţi sau mai puternici, dar înţelegem mai bine lumea, şi suntem în pace cu noi înşine. **A asimila aceste lecţii, nu înseamnă a căuta să fii perfect, ci a descoperi sensul profund al existenţei.** Unul dintre pacienţii noştri a evocat acest fenomen cu aceste cuvinte: „Descoperirea imperfecţiunilor vieţii îmi procură o imensă plăcere."

Dacă sunteţi pe pământ, este pentru a primi învăţămintele de care aveţi nevoie. Nimeni nu vă va putea spune în ce constau ele. **Aflarea lor face parte din parcursul vostru personal. Calea vieţii este jalonată de dificultăţi (sau lecţii),** în număr variabil dar niciodată dincolo de capacităţile fiecăruia. Cel care are nevoie să înveţe ce este iubirea se va căsători poate de mai multe ori, sau va rămâne pentru totdeauna singur. Cel care trebuie să-şi lămurească problema banilor va putea să se pomenească complet lipsit, sau dimpotrivă plin de milioane.

În această carte, vom vorbi despre existenţă şi vom descoperi cum este percepută viaţa la capătul ei. Vom constata că nu suntem singuri, ci că noi toţi suntem legaţi unii de alţii. Vom vedea cum iubirea se dezvoltă, cum relaţia cu celălalt ne îmbogăţeşte. Astfel, vom putea revizui, probabil, ideea potrivit căreia suntem slabi, înţelegând că deţinem toată puterea universului în noi înşine. Vom descoperi apoi ceea ce maschează iluziile noastre, ceea ce sunt fericirea şi fiinţa noastră profundă. Vom învăţa, în cele din urmă, că ni s-au dat mijloacele pentru a face din viaţa noastră o reuşită minunată.

Pacienţii în faza terminală cu care am lucrat noi au realizat că iubirea este singurul lucru care contează – singurul pe care îl putem poseda, păstra şi duce cu noi. Aceşti**pacienţi au încetat să caute fericirea „în exterior”**. Din contră, ei au învăţat să găsească bogăţie şi sens în ceea ce posedă deja, să exploreze mai mult posibilităţile a ceea ce au deja. Cu alte cuvinte, au doborât zidurile care îi împiedicau să profite din plin de existenţa lor. Ei nu mai trăiesc pentru mâine – în aşteptarea veştilor bune referitoare la viitorul lor profesional, la familia lor, sau la viitoarele lor vacanţe – pentru că ei **au descoperit bogăţia fiecărui *astăzi* învăţând să-şi asculte inima**.

**Viaţa ne propune lecţii**, adevăruri universale şi fundamentale despre iubire, frică, timp, putere, doliu, fericire, relaţia cu celălalt şi autenticitate. Nu complexităţile vieţii ne fac nefericiţi, ci faptul de a nu cunoaşte adevărata ei simplitate. Dificultatea constă în a găsi sensul profund al acestor adevăruri. Mulţi cred că ştiu ce înseamnă iubirea. Cu toate acestea, ei nu o găsesc înfloritoare, pentru că nu este vorba de adevărata iubire. Este un văl umbrit de frică, de sentimentul de insecuritate şi de prea multe aşteptări. Noi trăim împreună pe acest pământ şi totuşi ne simţim singuri, slabi şi deconcertaţi.

Confruntaţi cu aceste circumstanţe dramatice, noi putem să creştem şi să dăm ce este mai bun în noi. Din clipa în care am descoperit sensul profund al acestor adevăruri, suntem în măsură să introducem fericirea şi plenitudinea în viaţa noastră. Desigur, ea nu este perfectă, ci autentică şi profundă.

Prima întrebare pe care ar trebui să ne-o punem - cea mai puţin evidentă fără nici o îndoială – este următoarea: cine trebuie să descopere aceste adevăruri? ***Cine sunt eu?***

Ne punem fără încetare această întrebare. Ştim, bineînţeles, că între naştere şi moarte există o experienţă pe care o numim viaţa. Sunt eu experienţa sau experimentatorul? Sunt eu acest corp? Sunt eu defectele mele? Sunt eu această boală? Sunt eu o mamă, un bancher, un funcţionar sau un fan de sporturi? Sunt eu produsul educaţiei mele? Pot să mă schimb – rămânând în acelaşi timp eu însumi – sau sunt imuabil pentru totdeauna?

Voi nu sunteţi nimic din toate acestea. Aveţi, fără nici o îndoială, defecte, dar ele nu sunt voi. Suferiţi poate de o boală, dar voi nu sunteţi un diagnostic. Dacă sunteţi bogat, nu sunteţi o cotă de solvabilitate. Nu sunteţi *curriculum vitae* al vostru, cartierul vostru, diplomele voastre, erorile voastre, corpurile voastre, rolurile(funcţiile) pe care le jucaţi sau titlurile voastre. Toate acestea nu sunt voi înşivă pentru că voi sunteţi capabili de schimbare. Există o parte în voi înşivă care este indefinibilă şi imuabilă, pe care nici timpul, nici boala, nici circumstanţele nu o pot

modifica. Există în voi o autenticitate înnăscută pe care o duceţi cu voi în ziua morţii voastre. **Voi sunteţi pur şi simplu şi deplin *voi*.**

**Pentru a descoperi cine suntem trebuie să ne debarasăm de tot ceea ce nu suntem noi cu adevărat.** Când îi observăm pe muribunzi, nu le mai vedem nici defectele, nici erorile, nici chiar bolile. Nu mai vedem decât fiinţa umană care, la capătul vieţii ei, devine mai autentică, mai onestă, mai ea însăşi – exact ca un copil.

Oare numai la începutul şi la sfârşitul vieţii să putem descoperi cine suntem? Trebuie neapărat să aşteptăm circumstanţe extreme pentru a descoperi adevărurile normale? Aceasta este lecţia fundamentală a existenţei: a descoperi eul nostru veritabil şi autenticitatea la ceilalţi.

Într-o zi, Michelangelo a fost întrebat cum a realizat ***Pieta*** sau ***David***. El a răspuns că s-a mulţumit să-şi imagineze statuia prezentă deja în blocul de marmură, apoi că a tăiat blocul pentru a găsi ceea ce s-a aflat dintotdeauna acolo. minunata operă de artă, deja creată şi existând din toată eternitatea, nu aştepta decât momentul de a fi dezvăluită. Tot aşa, marele personaj care se află deja în voi este gata să apară în plină zi. Fiecare din noi poartă în ele seminţele măreţiei. Cei „mari" nu au nimic în plus faţă de ceilalţi: ei s-au debarasat pur şi simplu de numeroasele piedici care îi împiedicau să exprime ceea ce aveau mai bun în ei înşişi.

**Din nefericire, darurile noastre înnăscute sunt adesea îngropate sub harababura rolurilor de compoziţie pe care le jucăm** – părinte, muncitor, persoană de vază, cinic, antrenant, anticonformist, om cumsecade, rebel sau copil bun – care pot înveli adevăratul nostru eu.

Adesea, aceste roluri sunt impuse: „Trebuie să munceşti din greu pentru a ajunge medic." „Poartă-te ca o fată bine crescută." „Dacă vreţi să beneficiaţi de o promovare în întreprinderea noastră trebuie să daţi dovadă de eficacitate şi de asiduitate."

Uneori ne asumăm multe ca acestea cu zel pentru că ne par profitabile: „Mama a făcut totdeauna aşa, înseamnă că este o idee bună."Toţi conducătorii cercetaşi au simţul nobleţei şi al sacrificiului, deci voi încerca să fiu ca ei."Nu am prieteni la şcoală. Băieţii care au succes fac skateboard, atunci, vreau şi eu să fac."

Adoptarea conştientă sau nu a unui rol nou, la voia întâmplării, poate da rezultate dezastruoase. Astfel, acest bărbat şi această femeie care trăiau o fericire fără nori. De când s-au căsătorit, nimic nu mai merge. Până atunci, au trăit doar în cuplu. Căsătorindu-se, ei au adoptat rolurile care le-au fost inculcate – cel al „soţului bun", sau cel a l „soţiei ireproşabile". La un nivel inconştient, ei „ştiau" ce trebuiau să fie aceste roluri, în loc să rămână ei înşişi şi să-şi construiască uniunea lor în felul lor, ei s-au străduit să se comporte în consecinţă. Alt exemplu, acest bărbat care se

declară extrem de decepţionat de când este tată, în timp ce a cunoscut mari satisfacţii ca unchi. În acest rol, el a stabilit în mod natural legături tandre şi calde cu nepoţii săi. De când este tată, se simte obligat să-şi asume o funcţie specială care îl împiedică să fie el însuşi.

Postare 20.02.2010
**EKR**

Nu totdeauna este uşor să descoperi cine eşti cu adevărat. După cum poate ştiţi, surorile mele şi cu mine suntem triplete. La acea vreme, tripleţii erau îmbrăcaţi la fel, li se dădeau jucării identice, li se propuneau aceleaşi activităţi… Nici măcar nu ne considerau ca indivizi, ci ca un ansamblu. La şcoală nu se ţinea seama de capacităţile fiecăreia şi profesorii ne dădeau sistematic aceeaşi notă, pentru că ne confundau şi astfel riscau să se înşele. De multe ori, când stăteam pe genunchii tatălui meu, ştiam că el nu ştia care dintre noi trei eram. În aceste condiţii, vă puteţi imagina ce luptă a trebuit să duc pentru a-mi găsi propria mea identitate. Ştim, în prezent, cât de important este să se recunoască caracterul unic al fiecăruia. Astăzi, naşterile multiple sunt la ordinea zilei şi părinţii au învăţat să nu-i trateze pe copii în acelaşi mod.

Faptul de a fi o tripletă m-a împins foarte devreme să caut autenticitatea. M-am străduit mereu să fiu eu însămi, chiar şi când aceasta era ceva rău văzut. Am crezut totdeauna că nimic nu justifică minciuna şi ipocrizia.

De-a lungul întregii mele vieţi, am dezvoltat astfel o intuiţie puternică pentru a recunoaşte în jurul meu pe cei care sunt veritabil ei înşişi. Eu numesc aceasta a mirosi pe cineva, nu cu nasul meu, bineînţeles, ci cu toate simţurile mele. Astfel, când întâlnesc pe cineva, eu pot să-i trimit un semnal pozitiv dacă este vorba de un om adevărat, sau, în caz contrar, un semnal care să-l poftească să dispară. Lucrarea cu muribunzii permite dezvoltarea unui simţ ascuţit al autenticităţii.

Dacă de multe ori am dificultăţi în a decela falsitatea, în alte împrejurări am reperat-o de o manieră strigătoare. Astfel, de exemplu, s-a întâmplat adesea ca persoane aparent „foarte serviabile” să mă conducă la locul unui colocviu şi să-mi împingă fotoliul rulant până la picioarele tribunei. Dar apoi, odată încheiată conferinţa, nu mai era nimeni care să mă conducă înapoi. Aceşti oameni s-au servit de mine pentru a-şi flata egoul. Dacă ar fi fost vorba într-adevăr de persoane serviabile, ele şi-ar fi pus şi problema întoarcerii mele.

Pe parcursul vieţii noastre, noi interpretăm rolurile noastre (soţ,tată, mamă, blând, revoltat etc), dar rareori se întâmplă să ne întrebăm cu privire la ce ascund acestea. Cele ascunse nu sunt neapărat negative şi pot fi foarte utile în situaţii delicate. Sarcina noastră constă în a le găsi pe cele care ne convin şi a le elimina pe celelalte. Este, oarecum, ca şi cum am curăţa o ceapă, şi aceasta ar putea să provoace şi lacrimi.

**Poate fi dureros, de exemplu, să recunoaştem negativitatea pe care o purtăm în noi înşine, apoi să găsim un mijloc de a o exterioriza**. Există în fiecare din noi un potenţial care merge de la Gandhi la Hitler. Puţini sunt cei care acceptă ideea de a fi un Hitler potenţial. Nici măcar nu ne-am putea imagina. Cu toate acestea, noi toţi avem în noi o parte negativă. A o contesta este extrem de periculos. Când cineva neagă complet aspectele obscure ale fiinţei lui şi se pretinde total incapabil de o faptă rea, chiar şi în gândire, trebuie cu adevărat să ne neliniştim. **A admite potenţialul nostru de negativitate este într-adevăr esenţial, căci putem, astfel, să-l asumăm şi să ne eliberăm de el.** Pe măsură ce descoperim adevărurile fundamentale ale vieţii, putem să ne detaşăm de rolurile care mascau o profundă insatisfacţie. Aceasta nu înseamnă că noi suntem intrinsec răi, că că purtăm o mască fără să fim conştienţi de aceasta. Dacă vă credeţi un fel de sfânt, este timpul să vă debarasaţi de această imagine şi să redeveniţi voi înşivă, pentru că o astfel de reprezentare idilică de sine este pur şi simplu o impostură. Adesea, trebuie ca pendulul să oscileze până la cealaltă extremitate (deveniţi atunci o persoană irascibilă) înainte ca el să se stabilizeze. Veţi descoperi atunci ceea ce sunteţi cu adevărat: **o persoană care acţionează din compasiune şi nu pentru a obţine ceva în schimb.**

Şi mai dificil este, însă, să ne desfacem de mecanismele de apărare care ne-au ajutat să supravieţuim în copilăria noastră. Totuşi, aceste mecanisme se pot întoarce contra noastră când nu mai au raţiune de a fi. O femeie povesteşte cu, copil fiind, avea obiceiul să se izoleze în camera ei pentru a-l evita pe tatăl ei alcoolic. La şase ani, era singurul mijloc de care dispunea pentru a se proteja. Ea a putut, astfel, să supravieţuiască unei copilării dificile. Dar, astăzi, ea este mamă de familie şi o astfel de repliere în sine are efecte nefaste asupra copiilor ei. Mecanismele de apărare care nu mai au justificare trebuie să fie eliminate. Trebuie să le mulţumim pentru rolul lor protector, apoi să ne eliberăm de ele. Adesea, este necesar să ne luăm rămas bun de la această parte din noi. Această mamă trebuie să poată plânge această copilărie normală pe care destinul nu i-a acordat-o niciodată.

Dacă aceste **roluri sunt utile pentru un timp**, ele pot, de asemenea, ca pe termen lung să se arate a fi pline de consecinţe. Unii îşi dau seama abia dup cincizeci de ani că rolul lor de „susţinător şi garant al păcii" din sânul familiei a luat proporţii nemăsurate. Încet-încet, fără să-şi dea seama chiar, ei s-au făcut răspunzători pentru fericirea fiecărui membru al familiei lor. Ei s-au străduit să rezolve fiecare conflict, să împrumute bani, să-i ajute pe unii şi pe alţii să-şi găsească o slujbă… Şi apoi, deodată, ei au înţeles că acest rol exigent nu corespundea cu ceea ce erau ei în realitate. Atunci, ei au abandonat acest rol. Ei au tot atâtea calităţi, dar nu se mai simt constrânşi să facă fericire altora.

**Realitatea acestei lumi este că relaţiile umane antrenează inevitabil conflicte şi decepţii. Dacă vă simţiţi obligat să rezolvaţi**

**cea mai mică problemă, veţi plăti scump, căci sarcina este imposibilă**.

Care va fi reacţia voastră luând cunoştinţă de rolul pe care îl jucaţi? Veţi descoperi, poate:

- Că acest rol era o adevărată corvoadă: „Mă simt mult mai bine în prezent că nu mă mai simt responsabil de fericirea fiecăruia."
- Că aţi înşelat lumea: „Manipulam pe toată lumea, cu o amabilitate simulată, pentru ca să ne iubească mai mult."
- Că sunteţi fermecători fiind voi înşivă.
- Că atitudinea voastră era rodul fricii: aceea de a nu fi caritabil, de a nu merge în paradis, de a nu fi iubit.
- Că faptele voastre nu vizau decât propria voastră glorie: „Voiam ca toată lumea să mă iubească şi să mă admire, dar îmi dau seama că sunt o fiinţă umană ca toate celelalte."
- Că unele persoane au nevoie de problemele lor pentru a descoperi fiinţa lor autentică.
- Că aţi căutat să slăbiţi unele persoane pentru a vă simţi voi mai puternici.
- Că focalizându-vă pe „lacunele" unora, voi evitaţi să vă confruntaţi cu propriile voastre probleme.

Chiar dacă nu am comis niciodată fapte criminale, este necesar să înfruntăm partea obscură din personalitatea noastră. Negrul şi albul sunt limpede vizibile. Părţile gri sunt cele pe care ne străduim să le ascundem sau să le negăm: băiatul cel „bun", solitarul, victima şi martirul. Sunt părţile gri ale eului nostru ascuns. Trebuie să avem cunoştinţă de aceste aspecte pentru a ne elibera de ele. Nu putem deveni autentic noi înşine decât dacă recunoaştem toate sentimentele şi emoţiile noastre.

Nu este uşor lucru să ne despărţim de aceste roluri dar numai aşa vom putea cunoaşte starea de bine şi ne vom apropia de eul nostru veritabil, care este veşnic.

Fiinţa noastră profundă merge mult dincolo de circumstanţele vieţii noastre, mari sau mici, chiar dacă acestea sunt referinţele noastre esenţiale. Dacă ne aflăm într-o zi bună – dacă timpul este frumos, bursa în creştere, maşina curată şi strălucitoare, dacă livretul şcolar al copiilor este excelent sau seara agreabilă -, avem sentimentul că suntem cineva formidabil. În caz contrar, credem că nu suntem buni de nimic. Noi surfăm pe valul evenimentelor, unele fiind controlabile, altele nu. Dar fiinţa noastră profundă nu este afectată de această lume, de aceste roluri care nu sunt decât iluzii. Dincolo de circumstanţele vieţii noastre, se află o fiinţă minunată. Despuindu-ne de toate aceste iluzii, vom putea să descoperim adevărata noastră natură şi adevărata noastră măreţie.

Fiinţa umană se defineşte prin raport cu ceilalţi. Ne simţim deprimaţi când suntem înconjuraţi de oameni deprimaţi. Trecem în defensivă când suntem contestaţi. Dar fiinţa noastră autentică se situează dincolo de atac sau de apărare. Noi suntem prin natură fiinţe desăvârşite şi preţioase, fie că suntem bogaţi sau săraci, tineri sau bătrâni, medaliaţi olimpici sau prizonieri ai unei relaţii dificile. Fie că suntem la începutul sau la sfârşitul existenţei noastre, pe culmea gloriei sau plonjaţi în angoasa disperării, fiinţa noastră profundă se situează întotdeauna dincolo de evenimente. Voi sunteţi ceea ce sunteţi, şi nu boala voastră, sau activităţile voastre. Viaţa, este ceea ce sunteţi, şi nu ceea ce faceţi.

**DK**

[…]

**Necunoasterea adevăratei noastre naturi favorizează în mare măsură depresia**. Descoperirea acestei fiinţe profunde constituie o sarcină impresionantă. Nu ştim cum să reacţionăm faţă de acest eu profund care nu are nimic în comun cu cel pe care credeam a-l cunoaşte.

Cei care se ştiu atinşi de o maladie incurabilă se întreabă adesea pentru prima dată în viaţa lor cu privire la propria lor identitate. Faţă în faţă cu perspectiva unei morţi iminente înţelegem, adesea, că o parte din noi înşine este nemuritoare şi imuabilă. Când nu mai suntem în măsură să ne asumăm rolul de bancher, de călător, de medic sau de antrenor, suntem aduşi să ne punem această importantă chestiune: „Dacă eu nu sunt această profesie, atunci cine sunt eu?” Dacă nu mai sunteţi acest angajat cumsecade, acest unchi egoist, acest vecin serviabil, cine sunteţi voi deci?

Pentru a descoperi fiinţa noastră autentică, pentru a şti cu adevărat ce vrem să facem sau, trebuie să ne implicăm deplin în toate actele noastre. Toate aspectele vieţii noastre ar trebui să ne aducă bucurie şi pace, fie că este vorba de munca noastră sau de îmbrăcămintea pe care o purtăm. Dacă îndeplinim ceva numai pentru a face impresie sau a avea un avantaj, nu vom putea niciodată discerne propria noastră valoare. Este extraordinar să constaţi cât de mult trăim în funcţie de ceea ce***ar trebui*** să facem, mai degrabă decât de ceea ce ***am vrea*** să facem.

Din când în când permiteţi-vă o mică nebunie. Aţi putea astfel să descoperiţi un nou aspect al vostru. Sau întrebaţi-vă ce aţi face dacă nimeni nu v-ar observa şi aceasta nu ar avea nici o consecinţă. Răspunzând la această întrebare, veţi descoperi multe lucruri despre natura voastră profundă. Se poate ca răspunsul vostru să dezvăluie imaginea mediocră pe care o aveţi despre voi înşivă, sau o lecţie pe care o aveţi de integrat pentru a vă descoperi cu adevărat.

Dacă vă imaginaţi capabili de a comite un furt, este probabil că vă este teamă că vă lipseşte ceva.

Dacă vă imaginaţi capabili de a minţi, este probabil că vă temeţi să spuneţi adevărul.
Dacă vă imaginaţi capabili de a iubi pe cineva pe care momentan nu-l iubiţi, este probabil că vă este frică de iubire.

Postare 21.02.2010
**DK**

Odinioară, pe timpul vacanţelor, aveam obiceiul să fac totul repede: mă sculam devreme, mă străduiam să fac maximum de lucru în cursul zilei, şi mă întorceam epuizat la hotel, seara târziu. Într-o zi, am înţeles în sfârşit că eu nu profitam de aceste zile de concediu, că eram în permanenţă stresat şi m-am întrebat ce aş face dacă nimeni nu m-ar observa: m-aş trezi târziu, aş vizita liniştit două sau trei privelişti interesante, şi aş petrece cel puţin o oră în fiecare zi pe plajă citind o carte bună, sau pentru a nu face absolut nimic. Acest rol de „vilegiaturist entuziast care vrea să vadă absolut totul" nu era pentru mine. Eu acţionam astfel pentru că aşa credeam că trebuie să fac. Mi-am dat seama că eram mult mai fericit şi învăţam mai multe lucruri atunci când asociam destinderea şi vizitele.

Ce aţi face voi dacă nimeni nu v-ar observa – nici părinţii voştri, nici patronul vostru, nici profesorul vostru…? Cum v-aţi defini? Cine se ascunde sub măştile voastre? Adevăratul vostru eu.

La vârsta de şaizeci de ani, Tim, tată a trei fete, a fost victima unui infarct. El a fost întotdeauna un părinte bun pentru copiii lui, pe care i-a crescut absolut singur. După această criză cardiacă, el a început să reflecteze cu privire la existenţa lui:

„Am înţeles că nu numai arterele mele s-au sclerozat. Ci şi eu însumi. Aceasta a început odată cu moartea soţiei mele, cu ani în urmă. A trebuit să fiu puternic pentru ca fiicele mele să fie şi ele aşa. De aceea, am fost dur cu ele. Acum, această sarcină este terminată. Am şaizeci de ani şi voi ajunge în curând la capătul vieţii mele. Nu mai doream să fac pe zmeul. Vreau ca fiicele mele să ştie că au un tată care le iubeşte enorm."

În camera de spital, el le-a mărturisit iubirea pe care le-o purta. Ele o ştiau dintotdeauna, dar faptul că tatăl lor şi-a schimbat astfel atitudinea a emoţionat pe toată lumea până la lacrimi. El nu mai credea în necesitatea interpretării rolului de părinte intransigent. Acum, putea să fie el însuşi cu adevărat.

Nu toţi suntem genii ca Einstein sau mari atleţi ca Michael Jordan, dar „debarasându-ne de inutil", vom putea străluci într-un mod sau altul, după propriile noastre talente.

Fiinţa voastră profundă este acum o chintesenţă a iubirii, perfecţiunea absolută. Voi sunteţi aici-jos pentru a vă vindeca şi pentru a vă rememora

ceea ce aţi fost dintotdeauna. Fiinţa voastră autentică este o lumină care vă ghidează în întuneric.

Descoperind adevărata voastră natură, veţi găsi în acelaşi timp ceea ce vă incumbă să faceţi, lecţiile pe care trebuie să le învăţaţi. **Atunci când aparenţa şi realitatea fiinţei sunt una, nu mai este necesar să ne ascundem, să ne fie frică sau să ne protejăm. Ne percepem ca pe o entitate care transcende circumstanţele.**

**DK**

Într-o seară, târziu, discutam cu un bărbat dintr-un azil. El suferea de SLA (scleroză laterală amiotropică).

- Ce vi se pare cel mai greu în situaţia dvs actuală? l-am întrebat eu. Spitalizarea? Boala?
- Nu. Ceea ce mi se pare cel mai dur este că toată lumea vorbeşte despre mine la trecut, ca şi cum eu n-aş mai exista. Orice i se întâmplă corpului meu, eu voi fi întotdeauna o persoană separată întreagă. În mine există o parte indefinibilă şi imuabilă pe care nu o voi pierde niciodată şi care nu va dispărea nici cu vârsta, nici din cauza bolii. Acest aspect al fiinţei mele este ceea ce sunt şi ceea ce voi fi totdeauna.

Acest om a descoperit că esenţa fiinţei lui se situează mult dincolo de scleroza lui, de averea lui sau de numărul de copii pe care i-a crescut**. După ce ne-am eliberat de toate rolurile noastre, ne rămâne fiinţa noastră autentică. Există, în inima fiecăruia dintre noi, un potenţial de bunătate inimaginabilă, o aptitudine de a da fără a aştepta nimic în schimb, de a asculta fără a judeca, de a iubi de o manieră necondiţionată. Această aptitudine reprezintă scopul de atins. Ne putem apropia de el, puţin câte puţin, în orice moment al zilei, dacă facem acest efort.** Sunt mulţi cei care au putut să-i îndrume pe alţii după ce au folosit propria lor boală pentru a termina lucrarea lor neîncheiată.

A cunoaşte fiinţa noastră profundă înseamnă a celebra integritatea eului nostru uman, fără a exclude partea întunecată a fiinţei noastre pe care adesea ne străduim să o ascundem. Contrar a ceea ce s-ar putea gândi, **nu ceea ce este „bun" ne atinge, ci ceea ce este autentic**. Apreciem mai mult oamenii adevăraţi decât pe cei care îşi disimulează adevărata lor natură în spatele straturilor de amabilităţi artificiale.

**EKR**

Într-o zi, la şcoala de medicină a universităţii din Chicago, am avut onoarea de a fi aleasă „profesoara preferată". Pentru noi, profesorii, aceasta era o mare onoare. Toţi voiam să fim recunoscuţi de studenţii noştri.

Când a fost anunţată această distincţie, toată lumea s-a comportat de o manieră fermecătoare faţă de mine, ca de obicei, dar nimeni nu a făcut nici o aluzie la aceasta. Simţeam totuşi că surâsurile lor ascund ceva. Spre sfârşitul zilei, mi-a fost adusă în birou o jerbă magnifică de flori, oferită de unul dintre colegii mei. O felicitare însoţea acest dar: „Mort de gelozie, îşi adresez, cu toate acestea, salutările mele sincere." Din acel moment, am ştiut că puteam să am încredere în acest om. L-am iubit pentru caracterul lui integru şi autentic. Ştiam că întotdeauna mă voi putea simţi în siguranţă cu el, pentru că îmi arătase adevărata lui natură.

**Fiinţa noastră profundă se manifestă prin acceptarea sinceră a feţei noastre întunecate şi a imperfecţiunilor noastre. Pentru a ne simţi bine în pielea noastră, este tot la fel de important să-l cunoaştem pe celălalt ca şi a descoperi adevărul despre noi înşine.** Iată ce ne-a povestit un bărbat, apropo de bunica lui foarte bolnavă:

„Eu nu reuşeam să accept această situaţie. În cele din urmă am găsit curajul să-i spun că nici nu mă puteam gândi ca ea ar putea pleca. Ştiu că poate părea egoist dar eu aşa simţeam.

'Dragul meu, mi-a răspuns dânsa, eu mă simt bine, viaţa mea a fost plină şi înfloritoare. Este adevărat, pentru mine este sfârşitul, dar pot să te asigur că am avut o viaţă bogată şi activă. Noi suntem asemenea unei prăjituri: o parte din ea o dăm părinţilor noştri, o parte iubirilor noastre, o parte copiilor noştri, şi o parte carierei noastre. La capătul existenţei, unii nu şi-au păstrat nici o bucată pentru ei înşişi şi ei nu ştiu ce fel de prăjitură au fost. Dar eu ştiu. Este ceva ce fiecare din noi trebuie să găsească prin el însuşi. Acum, eu pot părăsi această viaţă ştiind cine sunt.'

„După ce am auzit aceste cuvinte – „eu ştiu cine sunt" – am putut să o las să plece. A fost ceva radical. Aceste cuvinte mi-au părut atât de profunde. I-am spus că speram ca în momentul propriei mele morţi să ştiu şi eu cine sunt. Ea s-a aplecat înainte, ca pentru a-mi şopti un secret, şi mi-a spus: „Nu ai nevoie să aştepţi ultimele tale zile pentru a descoperi ce fel de prăjitură eşti tu."

(Pag. 17 -36)

## LECŢIA JOCULUI

**DK**

Într-o zi, am mers la spital pentru a o vedea pe Lorena, o pacientă învârstă de şaptezeci şi nouă de ani. Tocmai i se diagnosticase un limfom. Că părul ei alb bine coafat şi cu brăţările ei, aşezată pe pat, ea povestea cu membrii familiei ei.

În pofida diagnosticului sumbru, aveam impresia că fac o intruziune într-o reuniune veselă de familie. M-am prezentat şi i-am propus să revin altădată, când va fi mai puţin ocupată. „Bineînţeles, ador vizitele”, mi-a spus ea zâmbind. Luându-mi rămas bun, mă întrebam dacă era conştientă de starea ei. Dar ea era perfect lucidă: ştia că lupta contra unei maladii care putea fi mortală.

A doua zi, când am revenit, ea deschisese radioul şi dansa singură în camera ei cu entuziasmul unei adolescente de şaptesprezece ani. Observând-o, mi-a venit în minte un vechi clişeu, dar care mi se părea foarte adecvat situaţiei: să ne amuzăm, viaţa este scurtă.

Lorena s-a întors atunci spre mine în timp ce se legăna pe ritmul muzicii. I-am zâmbit şi i-am spus:
- Dar ce faceţi?
- Dansez watusi.
- Şi de ce?
- Pentru că sunt capabilă de aşa ceva!

Ea avea dreptate: ne jucăm pentru că avem posibilitatea aceasta. cu toate acestea, ni se întâmplă adesea să refulăm această dorinţă. Lorena, din fericire pentru ea, era capabilă să se amuze, în pofida bolii grave de care suferea.

Cei aflaţi pe moarte ştiu la perfecţie că este esenţial să te distrezi. Este suficient să-i observi în compania apropiaţilor lor pentru a înţelege că aceste momente de răgaz şi amuzament sunt cele care contează cel mai mult la capătul existenţei. Aceşti pacienţi evocau adesea cele mai frumoase momente din trecut: „Îşi aminteşti cum mergeam la plajă?”, sau „Îşi aminteşti cum mergeam cu bicicleta prin ţară?”, sau „Îţi aminteşti cum duceam copiii în parc, duminica?”

Am putea să ne întrebăm pentru ce jocul face obiectul unei lecţii. Răspunsul la această întrebare se află în regretele formulate de cei aflaţi pe moarte care, revăzând filmul vieţii lor, spun adesea: „Ah, dacă aş fi putut să iau viaţa mai puţin în serios!”

De ani de zile de când ne ocupăm de bolnavii în faza terminală, n-am întâlnit unul singur care să spună că ar fi fost mai fericit dacă ar fi lucrat mai mult. Cei mai mulţi dintre ei iau în considerare reuşita lor profesională, socială sau alta cu mândrie, dar ei au înţeles că existenţa nu se reduce la acest aspect. Ei au sentimentul de a fi eşuat atunci când reuşita lor profesională n-a fost însoţită de o reuşită şi pe planul vieţii lor personale. Îşi dau seama că au muncit din greu, dar că nu au trăit cu adevărat. După cum se spune: „Nu poţi fi tot timpul serios!” **O viaţă prea serioasă, este o viaţă dezechilibrată**.

Suntem pe pământ pentru a ne amuza şi juca de-a lungul întregii existenţe. Pentru copii nu este vorba numai de a petrece timpul, ci este şi o energie vitală care ne ajută să rămânem tineri în spirit, să introducem pasiunea în activitatea noastră. În plus, aceasta favorizează înflorirea relaţiilor şi ne întinereşte. A ne juca înseamnă a ne trăi din plin viaţa.

Din nefericire, noi plasăm rareori amuzamentul pe primul loc în preocupările noastre. Dacă este normal să acordăm un loc privilegiat vieţii noastre profesionale – trebuie totuşi să acoperim nevoile noastre şi ale familiei noastre -, dar nu trebuie totuşi să-i dăm o importanţă nemăsurată. Prea mulţi oameni simt nevoia compulsivă de a reuşi cu orice preţ în ceea ce întreprind. Generaţia actuală ştie perfect cum să ***facă***, dar nu ştie întotdeauna cum să ***fie***.

Dacă sunteţi obligaţi, provizoriu, să desfăşuraţi mai multe activităţi simultan pentru a atinge ambele scopuri, pentru a vă hrăni copiii, atunci nu ezitaţi să o faceţi. Dar dacă munciţi zi şi noapte numai pentru că aceasta este concepţia voastră de viaţă, veţi sfârşi, mai devreme sau mai târziu, prin a vă întreba dacă această existenţă merită cu adevărat osteneală de a fi trăită.

Mulţi oameni muncesc ca nişte ocnaşi numai pentru a avea o mai bună poziţie socială, fără a şti într-adevăr pentru ce. Dacă ies seara, o fac pentru a –şi extinde reţeaua de relaţii profesionale, şi nu pur şi simplu pentru a se destinde între prieteni. Pe timpul week-endului, se străduiesc să „recupereze timpul pierdut”. Şi chiar dacă li se întâmplă să se amuze, nu se pot împiedica să nu gândească că îşi pierd timpul.

Pentru a reuşi, avem tendinţa să-i neglijăm pe cei apropiaţi. Noi credem că, astfel, le putem oferi o viaţă mai bună. Dar ceea ce vor ei este mai ales să petreacă timp în compania noastră.

Da, reuşita profesională este importantă, dar şi timpul liber este tot aşa de important. Dorinţa de a ne amuza – de a ne ***destinde***, de a ne debarasa de stres şi de tensiuni – este înnăscută. Din nefericire, noi am refulat această nevoie fundamentală.

Multe întreprinderi sărbătoresc aniversările angajaţilor lor, de multe ori cu prăjituri şi cu lansări de baloane. Când cred că nimeni nu-i observă, angajaţii se joacă atunci cu baloanele, le trag de sfoară, apoi le lasă să se înalţe până la plafon.

Aceşti lucrători îndârjiţi sunt evident în lipsă de distracţie. Şi mulţi oameni sunt în aceeaşi situaţie, ca şi copiii fără baloane. Noi nu mai ştim să ne distrăm. Ba chiar am uitat ce este acela un joc.

Amuzamentul, înseamnă a face tot ceea ce ne place, numai pentru plăcere pur şi simplu. Jocul transcende toate barierele: puţin contează sexul,

religia, rasa sau vârsta. Putem chiar să ne jucăm cu animalele şi să ne facă mare plăcere.

Este şi o bucurie interioară care se exteriorizează. Înseamnă a râde, a cânta, a dansa, a înota, a face plimbări, a face bucătărie, a fugi, a ne juca, a realiza orice altă activitate care ne face plăcere.

Amuzamentul înfrumuseţează toate celelalte aspecte ale vieţii cu culorile bucuriei. Le dă un sens mai profund. Munca devine mai spornică, relaţiile noastre se ameliorează. Jocul ne întinereşte, ne face mai pozitivi. Este unul din primele lucruri pe care copiii învaţă să-l facă. Este ceva natural şi instinctiv.

Nu este trist că majoritatea oamenilor se amuză atât de puţin? Când oamenii îmi spun că nu-şi pot permite să se distreze, eu le răspund că aşa ceva este de neconceput. Divertismentul favorizează echilibrul şi sănătatea psihică. Muncim mai bine dacă ne-am amuzat în timpul nostru liber. Data viitoare când cineva vă va spune că este surmenat din cauza muncii lui, întrebaţi-l ce i-ar place cu adevărat să facă? Dacă vă va spune că este cinefil, întrebaţi-l când a fost ultima dată să vadă un film. Este foarte probabil să auziţi: „Sunt vreo două luni de atunci.” A nu face ceea ce ne place, înseamnă a favoriza surmenajul.

Amuzamentul are de asemenea efecte benefice asupra organismului. Numeroase studii au arătat că râsul şi jocul reduc stresul şi favorizează eliberarea organismului de anumite substanţe – endorfinele – care sunt, din punct de vedere chimic, asemănătoare morfinei. Aceste analgezice şi antidepresive naturale explică raţiunea pentru care ne simţim mai bine după ce am râs şi ne-am jucat: ele joacă rolul unor stimulente naturale.

Râsul este unul din cele mai bune remedii posibile, cu cât râdem mai mult cu atât avem pofta de a râde! Umorul îşi are locul în toate circumstanţele , chiar şi atunci când suntem confruntaţi cu un subiect atât de serios ca şi moartea.
[…]

Munca şi amuzamentul nu trebuie neapărat să fie activităţi distincte. Este foarte posibil să ne amuzăm muncind. A găsi o plăcere în sarcinile cotidiene ne ajută să ne trăim mai bine ziua şi, în consecinţă, existenţa noastră. Din nefericire, nu este prea uşor să ne fixăm o mulţime de obiective, apoi să trăim frustrarea de a nu le fi atins pe toate.

Dacă trebuie să ne amuzăm muncind, trebuie, de asemenea, să uităm munca în timpul nostru liber. Iată un exemplu de neurmat: „Ce credeţi despre aceasta? Sâmbăta, în loc să mă închid în biroul meu, îmi iau calculatorul portabil şi mă instalez în grădina noastră, unde îmi pot continua activitatea timp de patru sau cinci ore, rămânând în acelaşi timp cu soţia mea. Iată cum reuşesc să asociez munca şi amuzamentul!”

Soţia acestui om ar fi, probabil, de părere că el nu se destinde prea mult. Ea trebuie să se simtă destul de neglijată. Este adevărat, soţul ei este fizic prezent, dar mintea şi inima lui sunt cu ea sau sunt concentrate pe întâlnirea de luni de la birou? Acest om nu se amuză, el munceşte pur şi simplu într-un mediu diferit.

Omniprezenţa calculatoarelor portabile joacă astăzi un rol nefast în răgazurile noastre. Oamenii au urechea lipită de telefonul lor la restaurant, în maşină, în magazine, şi adesea chiar la cinema. Am auzit recent că o femeie vorbea la telefon chiar şi în timpul naşterii.
[…]

Noi uităm să ne amuzăm atunci când luăm viaţa prea în serios. Trebuie să ne amintim de vremea în care ne amuzam natural, înainte de a ni se inculca ideea de productivitate. Era un moment în care inima noastră era deschisă şi în care puteam să ne distrăm fără să ne simţim vinovaţi. Dar ideea de a trăi fără a ne amuza este privită cu suspiciune. Încă de timpuriu ni se spune: „Viaţa este ceva serios. Nu zâmbi aşa. Fă ceva! Devino cineva!” Noi îl privim cu neîncredere pe cel care îşi petrece timpul făcând surf, spunându-ne că ar face mai bine dacă şi-ar construi viaţa.

Evident, ce existenţă oribilă trebuie să fie aceasta: să-ţi reduci toate nevoile la minimum pentru a face în toate zilele ceea ce îţi place. Se crede că un practicant de surfing este un incapabil pentru că afirmă că se distrează în permanenţă. Or, adevărata chestiune este: de ce atâţia oameni se plictisesc în permanenţă?

Toată lumea cunoaşte acest proverb, „Lenea este mama tuturor viciilor” şi ştie că munca trece înaintea plăcerii. Obsedaţi de reuşita socială, nu mai ştim să profităm de ea. Viaţa ne pare dificilă, încercăm mereu să „progresăm” şi să „aranjăm” lucrurile, până acolo încât nu mai găsim timp pentru a ne amuza. Dacă uneori ni se întâmplă să cedăm vreunei distracţii, ne încearcă îndată un sentiment de culpabilitate, pentru că, elementar, o considerăm ca o pierdere de timp. Acesta este motivul pentru care atâţia oameni care au reuşit se ascund pentru a se amuza, şi tot de aceea această dorinţă atât de naturală se traduce la unii prin activităţi nesănătoase. Am evocat mai înainte pe aceşti angajaţi frustraţi care se joacă pe ascuns cu baloane. Dacă această nevoie este reprimată pentru mult timp, ea sfârşeşte prin a se exprima prin comportamente patologice: sexualitate năvalnică, toxicomanie, bulimie sau cumpărături compulsive. Credem că nu meritǎm să ne amuzăm sau să fim fericiţi, şi atunci ne sabotăm existenţa. Trebuie să reînvăţăm „comportamentele rele” – cu alte cuvinte, să reînvăţăm să ne amuzăm.

Care dintre noi nu a auzit această frază în copilărie: „Ce ai făcut astăzi?” Drept răspuns, trebuia să prezentăm lista tuturor activităţilor noastre pentru a dovedi că nu am pierdut timpul. Şi astăzi chiar, noi am prefera, fără îndoială, să enumerăm sarcinile realizate mai degrabă decât să

recunoaştem că am făcut ceva numai pentru plăcerea noastră. Ronnie Kaye, care a supravieţuit la două cancere de sân, povesteşte în conferinţele ei cum a trebuit să se forţeze pentru a „admite" că îi plăcea uneori să petreacă ore întregi „fără să facă nimic". „A trebuit să învăţ să spun fără ruşine că ascultasem *Simfonia a şasea* a lui Beethoven toată după amiaza, numai pentru că aceasta îmi aducea o bucurie imensă. Am prieteni care înţeleg importanţa plăcerii şi care mă felicită atunci când le povestesc o anecdotă asemănătoare. A fost un timp în care simţeam jenă dacă nu aveam o mie de lucruri de făcut în acelaşi timp. Astăzi, realizez cât de importantă este muzica pentru mine."

Oricare a r fi vârsta voastră sau poziţia socială, veţi putea întotdeauna să regăsiţi simţul plăcerii, pentru că vă este înnăscut.

Copiii ştiu să se amuze perfect. La şcoală, cursurile sunt întrerupte de recreaţii, pentru că se ştie demult că munca şcolară trebuie imperativ să fie echilibrată de momente de destindere. Acelaşi lucru este valabil şi pentru adulţi. Pentru ce nu am avea, şi noi, cursuri de recreare?

Învăţaţi, pentru a reîncepe, să profitaţi de timpul vostru liber. Dacă aveţi un temperament de „primul din clasă", va trebui, fără îndoială, să vă programaţi cu grijă acest timp şi chiar să vă „forţaţi" ca să vă distraţi. Există întotdeauna treburi rămase în urmă, dar acesta nu este un motiv pentru a nu vă amuza. **Dacă nu vă acordaţi un pic de distracţie, veţi sfârşi prin a nu avea nimic de dat celorlalţi, şi prin a resimţi cu amărăciune tot acest timp acordat patronului vostru. Aţi putea chiar să purtaţi pică familiei voastre pentru aceleaşi motive. Amuzaţi-vă acum, sau veţi plăti foarte scump mai târziu**.

Să ştiţi că amuzamentul este mult mai mult decât un moment trecător de destindere. Este în realitate un timp consacrat plăcerii. Trebuie să ne sustragem postului nostru, seriozităţii vieţii. În loc să vă aruncaţi asupra cursului de la Bursă, dimineaţa la trezire, citiţi pagina cu benzi desenate. Priviţi un film idiot, cumpăraţi o ţinută amuzantă, sau o cravată împestriţată. Dacă sunteţi genul convenţional la birou sau în viaţă, purtaţi lenjerie fantezie. Nu refuzaţi invitaţiile, fiţi spontani. Faceţi nebunii!

(Pag. 173-184)

## LECŢIA MÂNIEI

O infirmieră de gardă la serviciul de urgenţă al unui spital din Midwest a primit un telefon de la medicul şef care o informa de sosirea a cinci persoane în stare critică. Situaţia, stresantă deja, era complicată de faptul că unul dintre răniţi era soţul acestei infirmiere. Ceilalţi patru, pe care nu îi cunoştea, erau membri unei aceleiaşi familii. În pofida tuturor eforturilor medicilor şi a infirmierelor, cei cinci răniţi au decedat.

Care a fost cauza morţii lor? Prăbuşirea unei clădiri? Un accident de maşină? Un trăgător nebun? Un incendiu?

Nu, singură mânia era responsabilă.

Şoferul unei maşini voia să depăşească o alta pe un mic drum de ţară. Dar nici unul din cei doi nu voia să cedeze. Unul alături de celălalt, ei au făcut întrecere, luptând să ajungă în frunte, pradă unei furii nebune. Nici unul, nici celălalt nu au văzut maşina care venea din faţă.

Soţul infirmierei era unul din cei doi şoferi furioşi.

Aceşti doi bărbaţi nu se cunoşteau, nu s-au întâlnit niciodată. Nu aveau nici un motiv să se urască în acest mod, totuşi, o furie surprinzătoare a pus stăpânire pe ei numai pentru faptul că unul voia să-l depăşească pe celălalt. Automobilistul care a supravieţuit a fost inculpat.

Trei familii şi-au văzut viaţa zdrobită de acest eveniment tragic datorat mâniei, care, potrivit unor specialişti, este cauza principală a accidentelor de şosea în Statele Unite.

Noi toţi avem momente de mânie la volan, dar, din fericire, puţini dintre noi sunt implicaţi în asemenea tragedii. Cu toate acestea, deşi acest caz este extrem, el trebuie să ne provoace să ne exprimăm mânia de o manieră sănătoasă, pentru a putea să ne-o stăpânim înainte ca ea să pună complet stăpânire pe noi.

Mânia este o emoţie naturală care, în mod normal, nu ar trebui să dureze decât câteva secunde, sau chiar minute. Astfel, de exemplu, atunci când cineva intră în faţă la coadă la cinema, este normal să resimţi acest sentiment trecător. După ce l-ai exprimat, în mod natural şi sănătos, te simţi mult mai bine. Dar problemele apar atunci când mânia noastră ia o amploare fără măsură sau când o refulăm.

**Mânia refulată nu se evaporă ca prin miracol. Ea se transformă în „lucrare neterminată”.** Dacă refuzăm să o gestionăm, ea va căpăta tot mai multă amploare până acolo încât să găsească un mijloc de a se exprima, în general înşelându-se asupra ţintei. Aceşti doi conducători acumulaseră deja atâta mânie încât aceasta a explodat literalmente în momentul în care s-au aflat unul în prezenţa celuilalt. În câteva secunde, ei au explodat ca vulcanii.

Mânia acumulată provoacă o altă problemă. Dacă sunteţi mereu în această stare după ce aţi primit scuzele a căror sinceritate aţi recunoscut-o, înseamnă că există în voi o agresivitate veche şi refulată care va putea izbucni prin subterfugiile cele mai neaşteptate.

În multe familii nu se obişnuieşte să se exprime nici cea mai mică mânie, în timp ce în altele, incidentul cel mai neînsemnat degenerează în acces de furie. În aceste condiţii, nu este deloc de mirare că nu ştim să ne exprimăm în mod sănătos această emoţie naturală. **În loc să o exprimăm, noi încercăm să o analizăm, ne întrebăm dacă este justificată, o orientăm alandala**, pe scurt, **facem totul şi orice, numai nu o trăim**. Este vorba totuşi despre o reacţie normală şi utilă atunci când se exprimă la momentul potrivit, în locul potrivit, şi în proporţii juste. Astfel, numeroase studii au arătat că pacienţii colerici trăiesc mai mult. Dacă acest fenomen se datorează faptului că aceşti pacienţi îşi exteriorizează emoţiile sau faptului că li se acordă mai multe îngrijiri, nu ştim. În schimb, ştim că mânia generează acţiunea, că ea ne ajută să stăpânim lumea înconjurătoare, dar şi să definim limitele spaţiului nostru. Atât timp cât nu este deplasată sau violentă, ea poate fi şi o reacţie utilă şi naturală.

Mânia fiind unul din semnalele de alarmă cele mai importante ale organismului nostru, **nu trebuie să o sufocăm sistematic.** Ea ne avertizează atunci când suntem răniţi sau când nevoile noastre nu sunt satisfăcute. **Ea constituie o reacţie normală şi sănătoasă la multe situaţii.** În plus, ea poate, ca şi culpabilitatea, să ne semnaleze că ceva nu este conform cu sistemul nostru de credinţe. A te irita din când în când – dacă este proporţional cu evenimentul care a provocat-o – este o reacţie sănătoasă. **Problemele apar atunci când nu ajungem să o exprimăm de o manieră adecvată.** Suntem de multe ori atât de speriaţi de propria noastră reacţie, încât o refulăm adânc, până acolo încât nu mai avem cunoştinţă de ea.

Mânia nu trebuie să fie o fiară oribilă care să ne mineze existenţa. Nu este decât o emoţie. Nu este normal s-o analizăm sub toate cusăturile, nici să ne întrebăm dacă este justificată. Acest gen de atitudine revine la a ne întreba asupra legitimităţii tuturor emoţiilor noastre, din care face parte şi mânia. Trebuie să facem experienţa ei, dar nu trebuie să analizăm. La fel ca toate impresiile noastre, ea este o formă de comunicare; ea ne furnizează un mesaj.

Din nefericire, mulţi sunt cei care nu mai înţeleg acest mesaj, sau care nu ştiu să-l interpreteze. Atunci când o persoană mânioasă este întrebată ce simte, ea începe în general prin a spune: „Mă gândesc că…” Este vorba aici de un răspuns intelectual care se naşte în mintea noastră, şi nu în burta noastră.

Trebuie să intrăm în contact cu emoţiile noastre „viscerale”. Unii găsesc aceasta atât de dificil încât este bine pentru ei să-şi pună o mână pe stomacul lor. Acest gest simplu îi va ajuta să intre în contact cu emoţiile lor profunde, probabil pentru că implică corpul, şi nu numai creierul. A stabili o legătură cu emoţiile noastre este o noţiune străină culturii noastre: am uitat că noi resimţim şi lucrurile cu corpul nostru. Avem

tendinţa de a separa mentalul nostru de senzaţiile noastre. Suntem atât de obişnuiţi să ne lăsăm guvernaţi de intelectul nostru încât uităm de emoţiile şi de corpul nostru. Gândiţi-vă la de câte ori începeţi o frază prin „Eu cred că…" mai degrabă decât prin „Simt că".

Mânia ne semnalează existenţa rănilor refulate, care sunt o suferinţă actuală, în timp ce mânia este o suferinţă cronică. Adăugarea de astfel de dureri antrenează sporirea agresivităţii**. Putem acumula atâtea răni încât devine foarte dificil să aflăm originea furiei noastre. Ne obişnuim să trăim aşa încât sfârşim prin a crede că această situaţie este naturală. Cu timpul, ne făurim o imagine tot mai negativă despre noi înşine şi mânia devine o parte a fiinţei noastre.**Trebuie să ne străduim să disociem vechile noastre emoţii de identitatea noastră, să ne exprimăm această mânie pentru a regăsi natura noastră profundă, care este fundamental generoasă.

Când simţim agresivitate faţă de cineva, sfârşim prin a fi agresivi faţă de noi pentru că avem sentimentul de a ne fi trădat, **adesea pentru că am încercat să-i mulţumim pe ceilalţi în detrimentul echilibrului nostru emoţional.** Suntem exasperaţi pentru că „ei" nu ne dau în schimb ceea ce merităm. Dar, în realitate, noi ne înfuriem contra noastră înşine pentru că nu am avut grijă de noi înşine cu prioritate. De multe ori, nu vrem să recunoaştem că avem nevoi, pentru că, în societatea noastră, este un semn de slăbiciune.

**Mânia „întoarsă" generează de multe ori depresie sau culpabilitate şi deformează percepţia noastră despre realitatea prezentă.** Mâniile neexprimate se transformă în „lucrare neterminată", nu numai vizavi de alţii, ci şi faţă de noi înşine.

Noi avem tendinţa de a trece de la o extremă la alta, interiorizându-ne mânia sau dimpotrivă lăsând-o să „explodeze". Cum noi nu lăsăm mânia să se exprime natural, nu este de mirare că o considerăm ca ceva negativ. În acelaşi mod, credem că oamenii care urlă au un caracter rău, dar faptul că nu ne comportăm ca ei nu înseamnă că noi suntem în pace sau că suntem scutiţi de ea.

**DK**

Berry Berenson Perkins, văduva actorului Anthony Perkins, era una dintre femeile cele mai fermecătoare pe care mi-a fost dat să le cunosc. Personalitatea ei – amestec de graţie, de eleganţă şi de căldură umană – vă făcea să vă simţiţi imediat în largul vostru. Totuşi, această mască de blândeţe ascundea o imensă suferinţă. Din fericire pentru ea, ea a avut curajul să înfrunte mânia care o mina. Ea nu a făcut niciodată public caz de aceasta, dar când i-am spus că scriu o carte în care abordez acest subiect, ea mi-a mărturisit că dorea să-şi comunice experienţa pentru că credea că poate să-i ajute pe alţii.

Iată mărturia ei:

„Fiecare dintre noi îşi trăieşte diferit doliul. Ceea ce contează, este a vorbi despre el şi de a găsi mijlocul de a exprima ceea ce simţim. Auzim prea de multe ori spunându-se: „Toate acestea ţin de trecut, trebuie să le uiţi acum", sau „Eliberează-ţi mânia", dar cei care spun aceasta nu ştiu despre ce vorbesc. Eu am trăit-o şi pot să vă spun că este un proces extraordinar de dificil, mi s-a întâmplat de multe ori să fiu mânioasă, în special când a trebuit să mă descurc absolut singură pentru a creşte copiii. Îmi dau seama astăzi că i-am purtat enorm de multă pică lui Tony pentru că ne-a părăsit. Era un sentiment subiacent. Vedeam bine că eram mânioasă, dar nu ştiam de ce.

» Am realizat că mi-am reportat furia asupra veselei sau asupra mea. Sper la o zi în care să mă eliberez complet, ajungând să o gestionez. I-am scris multe scrisori soţului meu şi am lucrat serios asupra mea pentru a scoate toată această mânie şi a o stăpâni. Este important să exprimăm sentimentele pozitive pe care le avem faţă de cealaltă persoană, pentru a găsi o diversiune pentru furia noastră şi a nu fi în continuu prizonieri ai acestei emoţii. După moartea lui am fost distruşi, pradă celei mai mari confuzii. Ne-am refulat impresiile care s-au transformat atunci în depresie. Îl iubeam atât de mult şi nu voiam să-l fac răspunzător de ceva, dar există lucruri pe care nu le poţi stăpâni.

» Mânia m-a învăţat multe lucruri. Mi-am dat seama că inconştient l-am respins mereu. Majoritatea oamenilor căsătoriţi au din când în când gesturi de agresivitate. În familia noastră, nu ne certăm niciodată. Ne străduim să evităm orice cuvânt care răneşte şi să facem aşa încât armonia să domnească în căminul nostru. Am evitat astfel multe conflicte. Dar este dificil să ierţi dacă nu ţi-ai asumat mânia. Cu cât mai mult o eliberezi, cu atât eşti mai capabil să scuzi."

**O frică netratată se transformă în mânie, care, dacă nu este exprimată, se transformă în furie.**

**Este mai uşor să-ţi exprimi mânia decât temerile**, să-i spui soţului tău „Sunt foarte furioasă pe tine", decât să-i spui „Mi-e frică să nu mă părăseşti." Este mai uşor să te inervezi când ceva nu merge decât să recunoşti incapacitatea de a stăpâni situaţia.

Acum câteva luni, un tânăr cu numele de Andrew avea întâlnire cu mica sa prietenă Melanie, într-o cafenea. Dar a fost o neînţelegere asupra locului de întâlnire, şi fiecare l-a aşteptat pe celălalt într-o cafenea diferită. Andrew a aşteptat-o pe Melanie timp de treizeci sau patruzeci de minute, apoi s-a întors acasă la el după ce i-a lăsat Melaniei un mesaj pe robot: „Presupun că nu ne-am înţeles bine, atunci să încercăm să fixăm o altă întâlnire." Dar Melanie nu voia să audă nimic. Era foarte supărată pe el. Lăsa să se înţeleagă că el i-ar fi tras o plasă. Ea spunea că era

decepţionată, că nu se poate avea încredere în el. Degeaba îi spunea el că a fost vorba de o neînţelegere, nu ajuta la nimic.

Ceea ce, pentru Andrew, era o simplă confuzie reprezenta pentru Melanie o groaznică decepţie. Acest incident a provocat la ea o reacţie disproporţionată, fără îndoială urma unei răni vechi. Ea era incapabilă să vadă realitatea aşa cum este.

Fără să fie conştientă de angoasa care îi susţinea mânia, Melanie i-a atribuit lui Andrew rolul celui rău. Din nefericire, în această stare, ea nu a depăşit decât prima etapă, pentru care toţi suntem foarte dotaţi: „Sunt furioasă pentru că tu nu ai fost acolo." „Sunt furioasă pentru că ai întârziat." „Sunt furioasă pentru că nu munceşti destul." „Ceea ce mi-ai spus m-a scos din sărite". Noi trebuie să învăţăm să trecem la cea de a doua etapă, să privim în noi înşine pentru a descoperi frica subiacentă. Iată câteva exemple care vă vor ajuta să înţelegeţi acest proces:

- Mânia: sunt furioasă pentru că tu nu erai acolo.
- Frica subiacentă: când tu nu eşti acolo, mi-e frică să nu mă abandonezi.

- Mânia: sunt furioasă pentru că ai întârziat.
- Frica subiacentă: munca ta este mai importantă decât mine.

- Mânia: sunt furioasă pentru că tu nu munceşti destul.
- Frica subiacentă: mi-e teamă că nu o să ne ajungă banii şi că nu vom putea să ne plătim facturile.

- Mânia: ceea ce mi-ai spus mă supără foarte tare.
- Frica subiacentă: mi-e teamă că nu o să mă mai iubeşti.

**Este mai uşor să-ţi întreţii mânia decât să te confrunţi cu propria frică**, dar aceasta nu permite rezolvarea problemelor subiacente. În realitate, aceasta nu face decât să agraveze problema aparentă, căci mânia este un sfetnic prost. Faptul de a te lua de cineva la modul violent are puţine şanse de a-l convinge de greşelile lui. Nimeni nu vă va spune niciodată: „El a strigat la mine timp de o jumătate de oră, dar după zece minute am înţeles că avea dreptate."

O nelinişte justificată nu trebuie să se traducă printr-o reacţie disproporţionată. Astfel, de exemplu, nu veţi ajunge la nimic bun amintindu-i constant acestei colege că prea des întârzie. În schimb, dacă îi spuneţi: „Este o muncă imensă.. Nu ştiu dacă vom ajunge să-i dăm de capăt", colega voastră va putea să vă liniştească angoasa fără să se simtă devalorizată.

Este nevoie de multă energie pentru a ne stăpâni mânia, **totuşi noi toţi purtăm în noi răni vechi care ne minează existenţa**. Daphne Rose

Kingma, terapeut şi autor, anima grupurile de discuţii centrate pe ruptură. Iată povestea ei:

» Nu voi uita niciodată pe această femeie remarcabilă şi sfâşietoare. Avea aproape optzeci de ani. Mi-am zis: „Ce a venit să facă această femeie aici? Este ea pe cale de a se separa de cineva?" I-am cerut fiecăruia să-şi spună povestea rând pe rând şi, în cele din urmă, a venit rândul ei şi am întrebat-o:

» - Care este motivul prezenţei dvs aici? Sunteţi pe cale de a rupe relaţia cu cineva?

» - Soţul meu m-a părăsit acum patruzeci de ani, de atunci eu trăiesc în mânie şi amărăciune. L-am copleşit cu reproşuri în faţa copiilor mei, în faţa tuturor celor pe care îi cunoşteam. Din acel moment nu mai am încredere în nici un bărbat. Apoi, nu am rămas niciodată cu cineva mai mult de trei săptămâni pentru că totdeauna apărea câte un conflict şi acest conflict îmi amintea de acest tip josnic care a fost soţul meu. Nu am putut niciodată să surmontez această poveste. Iar astăzi sufăr de o maladie incurabilă. Nu mai am decât câteva luni de trăit. Nu vreau să duc toată această agresivitate cu mine în mormânt. Sunt atât de tristă, dar atât de tristă pentru că am trăit aceşti patruzeci de ani fără să fi putut iubi din nou. Iată motivul prezenţei mele aici. Nu am putut să trăiesc în pace, dar vreau să mor în pace.

» De fiecare dată când vă veţi îndoi de curajul sau de forţa voastră, de fiecare dată când vă veţi simţi incapabili să vă surmontaţi mânia, gândiţi-vă la această femeie, căci exemplul ei, oricât de tragic ar fi, constituie o lecţie de neînlocuit."

Societatea noastră consideră mânia ca pe o emoţie negativă şi sterilă. În aceste condiţii, este dificil de găsit un mijloc de a o exprima. Nu ştim nici cum să vorbim despre ea, nici cum să ne eliberăm de ea. Noi o sufocăm, îi negăm prezenţa, sau ne-o stăpânim. Este ceea ce fac majoritatea oamenilor până când ea explodează, pentru că nu au învăţat niciodată să vorbească despre ea. Ei ştiu să joace perfect rolul omului drăguţ care nu se supără niciodată… până când, nemaiţinând, ei intră într-o mânie neagră şi ridică lista celor douăzeci de infamii pe care celălalt le-a comis în ultimele luni.

Situaţia celor aflaţi pe moarte provoacă la apropiaţii lor şi la membri personalului medical emoţii intense. Ar fi bine ca şi unii şi alţii să dispună de o încăpere în care să-şi poată urla mânia. Nu ar fi formidabil ca noi toţi să dispunem de un asemenea loc? Când nu avem posibilitatea de a ne elibera, ne dirijăm în mod inevitabil mânia asupra cuiva, ceea ce antrenează aceleaşi consecinţe mereu, căci nimănui nu-i place să se afle în preajma cuiva irascibil: furiosul este mai mereu o persoană singură.

Se obişnuieşte să se reţină mânia pentru că credem că o persoană „bine”, amabilă, raţională şi sensibilă nu trebuie niciodată să se lase cuprinsă de ea. Cu toate acestea, această reacţie poate să fie cu totul justificată. Este important să ajutăm oamenii să-şi surmonteze tot arţagul pe care îl poartă în ei, fie că este dirijat contra lor înşişi, contra altuia, sau chiar contra lui Dumnezeu.

Unii, pentru a-şi exprima exasperarea, îl înjură pe Dumnezeu, torturează o pernă, sau lovesc cu toate puterile în patul lor de spital. După care, simt o mare uşurare şi descoperă nu numai că aceste „blasfemii” nu au nici o consecinţă supărătoare, dar că aceasta îi apropie de Dumnezeu. O femeie spunea altfel: „Am înţeles că Dumnezeu era destul de mare pentru a accepta mânia mea, şi că, în orice caz, aceasta nu era dirijată contra lui.”

O stewardesă îl evoca pe tatăl ei mort accidental în timp ce îşi curăţa arma. De atunci ea nu mai ajunge să-şi găsească pacea, să accepte această moarte. Într-o zi, în timp ce se gândea la el, a izbucnit o furtună teribilă. Ea a alergat spre grădina ei, în mijlocul tunetelor şi a unei ploi diluviene, şi-a urlat toată frustrarea spre cerul dezlănţuit şi străbătut de fulgere. Ea spune că această furtună a făcut-o să descopere realitatea mâniei ei şi i-a ajutat să o exprime. După câteva minute a căzut în genunchi şi a început să plângă. Astfel, pentru prima dată după ani de zile, ea a regăsit un sentiment de pace interioară.

**EKR**

După ultimul meu atac cerebral, puteam să fiu confruntată cu perspectiva morţii, sau cu cea a vindecării mele. Dar de fapt a trebuit să fac faţă realităţii infirmităţii, căci această tulburare a antrenat o paralizie parţială. Dar starea mea era stabilă, nu se ameliora, dar nici nu se înrăutăţea. Eram ca un avion blocat pe o pistă de zbor: aş fi dorit ca el să decoleze sau, dacă nu, să se întoarcă în zona de debarcare. Tot ceea ce puteam să fac, era să rămân aşezată într-un fotoliu. Am devenit irascibilă. Eram furioasă pe toţi şi pe toate, chiar şi pe Dumnezeu. L-am acoperit de injurii, dar el nu m-a trăsnit. De-a lungul anilor, foarte multe persoane mi-au spus cât de mult au apreciat teoria mea despre cele cinci faze psihologice ale doliului, dintre care una era mânia. Dar mai  pe urmă, cea mai mare parte a oamenilor din anturajul meu, m-au abandonat din cauza caracterului meu urât. Unii jurnalişti chiar m-au criticat din cauza aceasta. Toţi aceşti oameni recunosc legitimitatea teoriei mele, dar ei nu suportă ca ea să mă privească şi pe mine. Din fericire cei care nu m-au abandonat mi-au permis să fiu eu însămi, fără să mă judece, fără să judece mânia mea, şi aceasta m-a ajutat să o disipez.

Am spus întotdeauna că pacienţii trebuie lăsaţi să-şi exprime mânia. După primul meu atac cerebral, o infirmieră de la spitalul în care am fost admisă a încercat să-mi ridice braţul stâng. Durerea a fost atât de vie încât am făcut gestul de a lovi cu braţul meu sănătos. Rezultatul: această infirmieră

a scris în dosarul meu că eram o „bătăuşă”. Această reacţie este tipică în mediul medical care atribuie comportamente disproporţionate pacienţilor care au totuşi reacţii normale.

Noi suntem pe pământ pentru a evolua şi stăpâni emoţiile noastre. Copiii le trăiesc intens, ceea ce le permite să le stăpânească. Ei plâng şi emoţia trece, se înfurie şi aceasta dispare. Ce aflaţi pe moarte nu mai acceptă prefăcătoriile şi se comportă adesea ca şi copiii. Ei nu ezită să spună: „Mi-este frică”, sau „Sunt furios”. Ca şi ei, noi putem învăţa să fim oneşti şi să ne exprimăm. **Putem învăţa să trăim o existenţă în care mânia nu este decât o stare pasageră, şi nu una permanentă**.
(Pag. 159-172)

## LECŢIA RĂBDĂRII

Tatăl lui Jessica era dintre cei pe care visezi să-i ai – simpatic, aventurier, uşor maliţios. Dar era şi imprevizibil, pentru că i se întâmpla să dispară timp de săptămâni şi chiar luni întregi.

În vârstă de patrusprezece ani la momentul în care părinţii ei s-au separat definitiv, Jessica a rămas aproape de el. Mama ei i-a explicat absenţele tatălui ei fără a-l încărca cu toate păcatele: „Aşa este el, asta-i tot. Aceasta nu are nimic de-a face cu tine.”

Jessica ştia mai dinainte de faptul că tatăl ei urma să plece pentru că avea obiceiul să-i ofere un cadou înainte. Şi de fiecare dată când se pregătea să-l deschidă, el o împiedica s-o facă spunându-i: „Răbdare, Jessica, este un cadou pentru mai târziu.” Apoi, după câteva zile sau câteva săptămâni, atunci când tatăl ei începea să-i lipsească, mama îi spunea că poate să-şi deschidă surpriza.

La vârsta adultă, iubirea pe care Jessica o simţea pentru el a crescut. Nici munca ei de asistentă socială, nici soţul ei şi nici cei doi copii nu au împiedicat-o să rămână foarte apropiată de tatăl ei, atunci în vârstă de mai mult de şaptezeci de ani. De fiecare dată, când el intenţiona să plece, el o chema pentru a o anunţa şi a-i spune că se vor revedea la întoarcerea lui.

Dar într-o zi, el a plecat şi nu s-a mai întors. După câteva luni de absenţă, Jessica a devenit foarte neliniştită. Avea sentimentul că de data aceasta ceva era altfel. Când prieteni de ai tatălui ei i-au spus că nu mai aveau veşti despre el de multă vreme, ea a comandat un aviz de căutare.

Patru ani mai târziu sună telefonul. Tatăl ei a fost găsit într-o casă de odihnă din Las Vegas. Numele lui a fost găsit pe o listă de persoane dispărute cu ocazia admiterii lui într-un spital pentru o infecţie severă. Lucru ciudat, el afirmase în mai multe rânduri că nu avea familie. Jessica

era deconcertată. Dar când a ajuns la Las Vegas, misterul s-a lămurit: tatăl ei, atins de boala Alzheimer, nu o mai recunoştea.

Deşi Jessica s-a simţit uşurată pentru că l-a găsit, văzându-l într-o asemenea stare i se rupea inima. După vindecarea lui, ea a decis ca tatăl ei să fie transferat într-un centru de griji paleative aproape de domiciliul ei. Ea spera, în secret, ca starea lui să se amelioreze şi ca el să-şi amintească:

» Îmi spuneam că el făcea ceea ce a făcut întotdeauna – adică să-mi pună răbdarea la încercare. Credeam că o să-şi revină, dar era vorba despre un alt om. Mereu am crezut că în timp şi cu îngrijiri susţinute el o să-şi regăsească memoria. Zi de zi, săptămână de săptămână, mergeam să-l văd. Eram atât de tristă. El era acolo, dar eu nu-l recunoşteam şi nici el nu mă mai recunoştea. Singurul lucru care mă lega încă de el era răbdarea de care trebuia să dau dovadă pentru a mă ocupa de el. Voiam să cred că tatăl meu se afla acolo, undeva. În meseria mea de asistentă socială, trebuie să rezolv necontenit problemele altora, dar acolo nu ajunsesem să găsesc o soluţie la problemele mele. Singurul lucru pe care puteam să-l fac, era acela de a da dovadă de răbdare."

Starea tatălui ei continua să se deterioreze lent. El a făcut o pneumonie şi a murit în scurt timp.

Un an mai târziu, în timp ce făcea o curăţenie generală, Jessica a dat peste robotul ei telefonic. Vocea a început să-i tremure în timp ce evoca această amintire:

» Voiam să văd dacă aparatul încă funcţionează înainte de a-l pune în vânzare. L-am pus în priză şi am apăsat pe butonul „mesaje". Am fost uluită, căci era ultimul mesaj al tatălui meu. L-am ascultat ultima dată când a dispărut în natură, dar niciodată de atunci. El spunea aşa: „Jessica, draga mea, voiam doar să ştii că am plecat. Sper că te vei gândi la mine în timpul acestei absenţe. Eu mă gândesc la tine în fiecare zi, chiar dacă rareori avem ocazia să vorbim. Ştiu că îţi faci griji pentru mine, dar vreau ca tu să ştii că sunt bine acolo unde sunt. Te iubesc profund şi sunt nerăbdător să te văd." »

Ea şi-a şters lacrimile şi apoi a spus: „Întotdeauna a fost el aşa, voia să mă înveţe răbdarea. Pentru ultima dată, el mi-a lăsat un cadou pentru mai târziu." În viaţă, anumite circumstanţe – o maladie Alzheimer, de exemplu – ne fac să progresăm pe căile esenţiale ale răbdării şi ale înţelegerii altuia. Deseori, aceste adevăruri îi au în vedere mai mult pe cei apropiaţi decât pe bolnavul însuşi.

**EKR**

Răbdarea este o lecţie deosebit de dificilă, poate cea mai frustrantă, mai ales în ceea ce mă priveşte pe mine. Am fost întotdeauna extrem de ocupată, mereu în mişcare, parcurgând mii de kilometri în fiecare an pentru a vizita bolnavi şi a susţine conferinţe, fără a mai vorbi de timpul consacrat cărţilor mele şi educaţiei copiilor mei.

Paralizia mea m-a obligat să mă deplasez în fotoliu rulant cu ajutorul cuiva, şi mi-a trebuit să învăţ lecţia răbdării. Este prea dur pentru mine, dar am înţeles că atunci când eşti bolnav nu ai de ales.

Când mă simt destul de bine, ies împreună cu o prietenă. Dar mi-aş dori să mă plimb, să merg mai repede decât îmi permite scaunul meu rulant. Deseori, mergem într-un magazin şi, când cineva se apropie, am impresia că îi blochez trecerea. Într-o zi, în timp ce eram plecată să cumpăr haine de iarnă, prietena mea m-a lăsat într-un colţ al magazinului pentru a merge să scotocească într-un alt raion. A trebuit să aştept cu răbdare momentul în care trebuia să revină.

Astăzi, mi se întâmplă adesea să fiu obligată să fac ceea ce detest cel mai mult: să aştept. Când eşti bolnav sau handicapat, trebuie să înveţi să trăieşti cu răbdarea în toate circumstanţele vieţii. Presupun că va fi aşa atât timp cât nu voi fi învăţat această lecţie pe fond.

**A învăţa să fii răbdător, înseamnă a învăţa şi că nu putem obţine întotdeauna ceea ce vrem.** Nu veţi realiza niciodată toate dorinţele voastre, dar să ştiţi că **veţi obţine întotdeauna ceea ce aveţi nevoie**, chiar dacă aceasta nu corespunde cu ideea pe care v-o faceţi despre aceasta.

În zilele noastre, oamenii vor soluţii imediate la problemele lor! Există servicii de depanare zi şi noapte şi magazine deschise douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru. Dacă ne este foame, putem totdeauna să găsim ceva de mâncare, de la platourile de reîncălzit la cuptoarele cu microunde până la chioşcurile şi alte restaurante deschise toată noaptea. În ce priveşte Internetul, cine ştie în ce măsură această noutate tehnologică nu va exacerba nerăbdarea noastră? După toate acestea, nu este nici măcar necesar să mergi într-o librărie pentru a comanda o carte, nici să mergi să vizitezi apartamente pentru a-ţi alege noul domiciliu: totul este disponibil instantaneu.

Oamenii nu ştiu să aştepte, nici măcar ceea ce înseamnă aceasta. Este adevărat că este de dorit să obţii ceea ce vrei imediat, dar faptul de a fi capabil de a aştepta cu răbdare este important. Studiile făcute au arătat că, atunci când li se dă copiilor posibilitatea de a alege între a mânca un biscuit imediat sau a avea răbdare s-o faci două ore mai târziu, cei care erau capabili să aştepte reuşeau mult mai bine în viaţă. Răbdarea este evident un atu important, cu toate acestea mulţi sunt cei care îşi pierd

calmul în faţa cuptorului lor cu microunde, sau care se enervează dacă developarea filmului ia mai mult de o oră.

Problema merge mult dincolo de dificultatea provocată de aşteptare. **Puţini sunt cei care să se mulţumească cu ceea ce au, sau să-şi accepte existenţa lor aşa cum este**. Oamenii au constant dorinţa de a-şi ameliora condiţiile de viaţă, convinşi că fericirea rimează cu transformarea. Facem în general o diferenţă între ceea ce nu vine destul de repede şi ceea ce nu se desfăşoară potrivit dorinţelor noastre. Totuşi aceste două idei au aceeaşi origine: ele sunt bazate pe sentimentul că situaţia este rea aşa cum este. La ce foloseşte deci să fii nerăbdător?

**Cheia răbdării constă în conştientizarea că totul este aşa cum ar trebui să fie, că fiecare eveniment face parte dintr-un plan de ansamblu.** Este uşor să uiţi această realitate, şi de aceea atâţia oameni se străduiesc să modifice cursul lucrurilor care, altfel, ar avea consecinţe pozitive. La capătul vieţii lor, unii vor accepta moartea cu detaşare, în timp ce alţii se impacientează şi vor neapărat să cunoască data ultimei lor zile de viaţă. Este suficient să li se spună că nu vor muri decât atunci când vor fi gata pentru ca să fie liniştiţi.

Tot aşa, nu veţi trăi o experienţă dată decât atunci când veţi fi gata, când veţi fi înţeles că lucrurile se vor derula aşa cum era prevăzut.

Pe plan filosofic, răbdarea este ca un muşchi care trebuie exersat cu regularitate. Dacă nu utilizăm zilnic acest „muşchi" – de exemplu gătind noi înşine în loc să folosim cuptorul cu microunde -, el va fi atrofiat pentru a înfrunta marile dificultăţi ale vieţii. De aceea este atât de important să înţelegem că „vindecarea" este un proces continuu. Cum mintea caută în mod constant să schimbe cursul lucrurilor, avem nevoie să fim siguri că viaţa se desfăşoară aşa cum ar trebui. Realitatea este că o putem accepta aşa cum este, ştiind că o răbdare mai profundă va aduce pace şi vindecare.

Selma Shimmel, o animatoare de talk-show care a supravieţuit unui cancer, citează în cartea ei, *Cancer Talk*, un cuvânt al tatălui ei: „Noi credem că trezirea noastră ne smulge din somn în fiecare dimineaţă, dar, în realitate, Dumnezeu decide să o facă." Noi credem că este necesar să reglăm deşteptătorul nostru, să verificăm de două ori buna lui funcţionare. **Am uitat că există un plan de ansamblu, mult mai vast.**Dumnezeu decide să ne trezească sau nu încă odată. Aceasta este, planul de ansamblu care ne scapă, acest muşchi pe care nu-l utilizăm. Bineînţeles, reglaţi-vă ceasul deşteptător, dar păstraţi în minte gândul că realitatea este mult mai complexă decât credeţi.

**EKR**

Renée aştepta rezultatele unei biopsii. Această aşteptare îi era insuportabilă. Ea mi-a mărturisit chinul ei:
- Pentru ce durează atâta? Pentru ce nu pot ei să accelereze lucrurile? Şi dacă aceasta ar dura zece zile? Şi dacă medicul ar uita să mă anunţe?
- Fie că vrem, fie că nu, i-am răspuns eu, trebuie să aşteptăm două zile. În loc să vă petreceţi timpul luptând zadarnic contra acestei realităţi, întrebaţi-vă dacă nu aveţi ceva mai important de făcut până atunci. Aţi putea, astfel, să descoperiţi multe lucruri despre viaţă. Dacă rezultatele nu ajung la timpul potrivit, veţi putea oricând să-l sunaţi pe medic pentru a vă exprima îngrijorarea.

**A fi răbdător, nu înseamnă a fi victimă, nici a fi neputincios, nici a accepta cu pasivitate să fii maltratat sau să suferi teribil**. Putem să fim în deplină posedare de mijloace.

Răspunsul – liniştitor – a sosit la timp. „Am învăţat ceva despre puterea mea, va spune Renée mai târziu. Am învăţat să trăiesc cu emoţiile mele, să ascult mesajele care îmi erau trimise, să am încredere în univers şi în mine însumi. Am înţeles că, până acum, nu mă credeam capabilă să găsesc şi să utilizez puterea mea. Am descoperit, de asemenea, şi ceea ce trebuia să „repar" în mine, şi ceea ce puteam să accept. A fost cu adevărat o lecţie importantă."

Renée a fost în măsură să accepte realitatea acestei aşteptări care a făcut-o mai puternică şi i-a permis să descopere multe aspecte necunoscute ale fiinţei ei.

**Cel mai important este să ne găsim propria putere**. **Dacă suntem agresaţi trebuie să reacţionăm** şi să spunem: „Nu, aşa nu mai merge." **Dar când viaţa ne dictează scenariul trebuie să găsim mijlocul de a accepta cu linişte situaţia aşa cum este**.

Viaţa este o serie de experienţe de care nimeni nu scapă. Fiecare îşi are raţiunea ei de a fi – chiar dacă noi nu avem cunoştinţă de ea – şi eliberează o învăţătură necesară evoluţiei noastre. Dar nerăbdarea face dificilă asimilarea acestor lecţii. Trebuie numai să trăim experienţa, şi nu să o respingem, să ne plângem sau să ne străduim să o modificăm.

**Fiecare experimentare trăită ne apropie de starea de bine şi de vindecare.** Ceea ce este minunat este că nu există nimic special de făcut pentru aceasta. Este suficient să trăim viaţa aşa cum se derulează ea.

Gary, un camionagiu, a descoperit puterea răbdării. Fiind mereu gata de acţiune, el a băut timp de ani întregi pentru a-şi îneca amarul. La vârsta de patruzeci de nai, a fost subit ameninţat de orbire: „Am jaluzele acasă. Deodată am crezut că le văd ondulându-se. Apoi, puncte luminoase mi-au afectat vederea. La început, am crezut că sunt obosit pur şi simplu."

La spital, i-a fost injectat un medicament nou direct în ochi. Aceasta a permis să fie stopat atacul virusului, dar vederea lui s-a diminuat deja la 65%. O suprainfecţie l-a făcut să-şi piardă aproape jumătate din ochiul stâng. Două operaţii l-au ajutat să şi-l salveze, dar vederea era în prezent puternic alterată, fără nici o speranţă de ameliorare. Iată mărturia lui:

» Mi s-a spus încă de la început că trebuia să trăiesc pentru totdeauna cu acest handicap. A trebuit să merg la New York pentru a urma acest tratament, şi aveam nevoie să-mi găsesc un loc de găzduire. Singurul care se încadra în mijloacele mele era într-o mănăstire. Era complet, dar în cele din urmă ei mi-au găsit o cameră. Acolo, m-am rugat mult ca să învăţ să am răbdare. Am început să înţeleg că nu puteam să schimb nimic în situaţia mea. Încercasem totul. Nu puteam să fac nimic altceva pentru vederea mea. În viaţă, trebuie să faci doliul multor lucruri, şi eu, trebuia să fac doliul ochilor mei. Am văzut atâţia oameni complăcându-se în rănile lor vechi. Am făcut doliul meu, dar nu voiam să-mi petrec restul existenţei mele plângând. Poate că aceasta era încercarea de care aveam nevoie. Faptul de a-mi pierde în parte vederea mi-a ajutat să încetinesc ritmul şi să mă recentrez.

» Cursul vieţii mele s-a schimbat atunci. Înainte, nu făceam nimic decât să-mi înec angoasele în alcool. A trebuit apoi să învăţ să rezolv o mulţime de probleme pentru a supravieţui. Cum nimeni nu se ocupa de mine, trebuia să o face eu însumi. Trebuia să învăţ să visez, să-mi fixez scopuri. Asta m-a obligat să mă implic mai mult în existenţa mea, şi să o apreciez mai mult. Adoram să joc biliard, dar mi-am spus că aceasta nu mai era pentru mine. cu toate acestea, cu un pic de practică, mi-am regăsit capacitatea de a juca. La Los Angeles, unde trăiesc, oamenii sunt foarte nerăbdători. Ei nu au niciodată timp, sunt mereu grăbiţi, grăbiţi. Eram ca şi ei, dar acum, am înţeles că timpul este aici ca să profităm de el. şi există atâtea lucruri de care să te poţi bucura în viaţă.

» Într-un fel, eu văd mai bine acum decât înainte de boala mea. **„Văd" mai în profunzime**. Trebuie, de altfel. Caut ceea ce este vesel şi bun în fiecare lucru. Cei mai mulţi oameni sunt incapabili să vadă părţile bune ale vieţii, sau aspectele ei amuzante pentru că nu au **răbdarea de a privi**. »

Pentru a învăţa răbdarea, prima etapă constă în a învăţa să nu vrei să schimbi cursul lucrurilor, în a lua cunoştinţă că toate au o raţiune de a fi chiar dacă aceasta este dificil de crezut.

**În faţa unei situaţii în care nu puteţi face nimic, încercaţi să percepeţi sensul profund**. Străduiţi-vă să aveţi un pic de încredere în derularea evenimentelor. Noi credem că lucrurile nu se pot face fără intervenţia noastră, dar cele mai multe survin fără intervenţia noastră. Nu este necesar să poruncim celulelor să se dividă, nici unei răni să se cicatrizeze. Există o putere invizibilă în această lume. Să ştiţi că **toate fenomenele adoptă calea binelui,** chiar dacă noi nu ne dăm seama.

Aceasta este credinţa. **A fi răbdător, înseamnă a avea credinţa,**care ne permite să înţelegem că **nici o experienţă nu este inutilă.** La capătul existenţei lor, cei mai mulţi oameni nu regretă experienţele rele, pentru că au tras o învăţătură din fiecare dintre ele. **Toate evenimentele vieţii voastre, bune sau rele, se produc pentru ca fiinţa perfectă care sunteţi să se poată naşte pe lume.** Dacă aveţi sentimentul că lucrurile merg prea încet sau prea repede, să ştiţi că noţiunea voastră de timp nu este probabil cea mai adecvată, şi că există un plan de ansamblu. Destindeţi-vă şi lăsaţi cursul vieţii să se desfăşoare.

Aveţi timpul, mijloacele şi curajul de a avea răbdare, chiar dacă nu este nimic de aşteptat, pentru că situaţia trăită este exact ceea ce trebuie să fie. Nu este o întâmplare dacă utilizăm acelaşi cuvânt *patient* (înseamnă pacient, dar şi răbdător în franceză), pentru a desemna o persoană care face obiectul unui tratament medical, şi pentru a-l descrie pe cel care suportă cu calm încercările. Acest cuvânt vine de la cuvântul latin *pati*, care înseamnă „a suferi, a suporta".

Am putea crede că ceea ce contează este sănătatea, munca sau viaţa afectivă. Totuşi, la modul esenţial, singurul lucru care contează, sunteţi voi înşivă, este iubirea, compasiunea, simţul umorului şi răbdarea cu care abordaţi evenimentele vieţii voastre.

Să ştiţi în cele din urmă că Dumnezeu şi universul nu se ocupă cu prioritate de circumstanţele vieţii, ci se ocupă înainte de toate de voi. Planul de ansamblu al universului este mult mai vast decât chestiunea viitorului vostru profesional. De aceea universul nu se poate interesa de acest aspect particular al vieţii voastre, nici de faptul dacă sunteţi căsătorit sau nu. El se interesează mai mult de raportul vostru cu iubirea decât de detaliile  vieţii voastre sentimentale, de experienţa vieţii voastre – oricare ar fi circumstanţele ei – decât de starea voastră de sănătate. Universul este interesat de ceea ce sunteţi şi el va introduce în existenţa voastră, în fiecare situaţie, la fiecare moment, situaţia de care aveţi nevoie pentru ca voi să deveniţi voi înşivă în realitate. **Cheia echilibrului vostru rezidă în încredere şi răbdare**.

(Pag 189-200)

## LECŢIA PUTERII

[…]
**Adevărata noastră putere** nu depinde de poziţia noastră socială sau de importanţa contului nostru din bancă. În realitate, ea este expresia fiinţei noastre autentice, a forţei noastre şi a integrităţii noastre. Noi o ignorăm, dar fiecare din noi conţine în el energie universului. Noi ştim că ceilalţi deţin o putere, că natura este puternică (este suficient să vedem sămânţa transformându-se în floare sau să asistăm la cursa soarelui de fiecare zi). Constatăm chiar prezenţa forţelor de viaţă în noi. Cu toate acestea, noi ne

îndoim de propria noastră putere. **Dumnezeu nu a creat natura puternică, iar pe om slab**. Omul este puternic pentru că are conştiinţa caracterului său unic şi pentru că ştie că puterea lui rezidă în adâncul fiinţei sale şi că ea există în toate manifestările creaţiei. Noi am venit pe lume graţiei ei. Dacă am uitat-o este suficient să ne amintim de existenţa ei.

Lui dr. David Viscount îi plăcea să povestească următoarea anecdotă despre exercitarea puterii noastre. El evoca o lege care îl obliga pe proprietarul unui teren să semnaleze printr-un panou că este vorba de o proprietate privată. Dacă nu o face, peste câţiva ani proprietatea va deveni publică. La fel se întâmplă şi cu noi. Din când în când, trebuie să ne reafirmăm limitele integrităţii noastre, spunând „Nu", sau „Tu mă răneşti", sau „Nu mă voi lăsa folosit, îţi spun o dată pentru totdeauna". Dacă nu o facem, noi abandonăm puterea noastră în mâinile celor care, deliberat sau nu, vor să profite de noi. Ţine de responsabilitatea noastră să ne regăsim puterea.

Într-o celebră piesă satirică, Jack Benny juca rolul unui avar ameninţat de un băiat rău care îi spunea: „Banii sau viaţa, alege!" Jack ezita un timp lung înainte de a răspunde: „Lasă-mi timp să mă gândesc."

Noi avem tendinţa să asimilăm bogăţie şi putere, să credem că prin bani putem cumpăra fericirea. Dezamăgirea este cumplită pentru cei care, după ce s-au străduit să facă avere, îşi dau seama că averea lor nu-i face deloc mai fericiţi. Există tot atâtea suiciduri la cei bogaţi ca şi printre ceilalţi. Sigmund Freud spunea într-o zi că, dacă i s-ar da de ales, ar trata numai pacienţi bogaţi, pentru că aceştia nu mai cred că problemele lor ar putea fi rezolvate cu ajutorul banilor. Bineînţeles, tuturor ne-ar place să facem experienţa bogăţiei. Dar aceasta nu este nimic altceva decât atât – o experienţă, diferită dar nu mai bună decât altele.

Un om plin de înţelepciune cunoştea totul despre bogăţie şi fericire, pentru că se bucura de amândouă. În timp ce traversa o perioadă de dificultăţi financiare, i s-a pus întrebarea: „Atunci, ce impresie vă face situaţia de a fi sărac?" El a răspuns: „Eu nu sunt sărac, eu sunt doborât. Sărăcia este o stare de spirit şi eu nu voi fi niciodată sărac."

El avea dreptate. Bogăţia ca şi sărăcia sunt stări de spirit. Unele persoane lipsite de bani au sentimentul de a fi bogate, şi viceversa. **A fi „sărac", înseamnă a avea o gândire săracă,** ceea ce este mult mai grav decât a avea probleme de bani. Gândirea săracă nu are noţiunea de valoare, căci ea face să se uite că, deşi banul vine şi pleacă, valoarea fiinţei umane este imuabilă. **Gândirea bogată este exact contrariul**. Fiind conştient în mod constant de valoarea şi originalitatea ta, îţi întăreşti încrederea în tine. Această conştientizare, şi numai ea, constituie începutul adevăratei bogăţii. Unii acordă o mare valoare obiectelor. Este foarte bine, numai să nu uite că omul este mai preţios decât orice alt bun.

Se spune adesea că trebuie să facem ceea ce ne place, şi că banii vor veni apoi în mod natural. De multe ori este adevărat. Dar ceea ce este totdeauna adevărat este că, dacă faceţi ceea ce vă place, veţi trăi o satisfacţie interioară mult mai mare decât dacă aţi poseda o frumoasă maşină Mercedes sau un castel. Eu am auzit mii de muribunzi exprimându-şi regretele. Mulţi dintre ei spuneau: „Niciodată nu am putut să-mi realizez visul", „Am fost sclavul banului". Nu am auzit niciodată, nici pe unul măcar, spunând: „Mi-ar fi plăcut să petrec mai mult timp la birou.", sau „Aş fi fost mult mai fericit cu zece mii de dolari în plus."

**A crede că poţi dobândi influenţă dominând oamenii şi situaţiile este tot aşa de iluzoriu ca şi a crede că banii te fac puternic.** Noi credem că trebuie să stăpânim totul, ca să nu ne scufundăm în haos. Bineînţeles, este necesar să controlăm anumite lucruri pentru a duce la bun sfârşit activităţile vieţii cotidiene.**Problemele apar atunci când depăşim anumite limite.** Vom fi atunci poate mai puternici, dar cu siguranţă mai nefericiţi. Cu cât ne consacrăm energie în a vrea să controlăm incontrolabilul, cu atât calitatea vieţii noastre se va degrada.

Este adevărat că oamenii bogaţi sau puternici pot influenţa, cu mai multă uşurinţă, asupra anturajului lor decât alţii, dar aceasta nu are nimic de-a face cu adevărata putere, aceasta nu este decât o situaţie temporară. Tot ceea ce ne temem că am pierde – sănătate, serviciu, bani şi frumuseţe – procură o putere iluzorie.

**Cei care se străduiesc să-i controleze pe alţii îi privează – şi se privează – de victoriile şi eşecurile care fac parte în mod natural din viaţă.** Ei vor, pentru propriul lor profit, ca ceilalţi să se conformeze viziunii lor asupra lucrurilor. Dar aceasta nu este totdeauna cea mai bună. De ce ar trebui ca ceilalţi să se conformeze viziunii lor? De ce să nu trăiască ei aşa după cum înţeleg ei lucrurile? Ne gestionăm mult mai bine viaţa şi relaţiile atunci când înţelegem că nu putem stăpâni nici oamenii, nici lucrurile, nici evenimentele. **A ne elibera de dorinţa de a controla nu antrenează haosul; dimpotrivă, numai astfel regăsim ordinea naturală a lucrurilor**.

**EKR**

[…]

Puterea noastră personală este un dar înnăscut şi singura noastră putere veritabilă.

Din nefericire, noi o uităm adesea, fără să ne dăm seama chiar.

**Renunţăm la puterea noastră atunci când ne lăsăm influenţaţi de opiniile altuia.** Pentru a o regăsi, amintiţi-vă că este vorba despre viaţa voastră. Ceea ce contează este ceea ce gândiţi voi. **Vă este imposibil să**

**faceţi oamenii fericiţi, dar aveţi puterea de a vă construi propria fericire.** Nu puteţi să controlaţi gândurile lor: puteţi cel mult să le influenţaţi într-o anumită măsură. Gândiţi-vă la oamenii la care voiaţi să le faceţi plăcere acum zece ani. Unde sunt ei astăzi? Fără îndoială că ei nu mai fac parte din viaţa voastră. Sau, dacă încă îi vedeţi, încercaţi probabil să obţineţi recunoştinţa lor. Renunţaţi la idee. Recăpătaţi-vă puterea. Făuriţi-vă propria voastră opinie despre voi înşivă.

Raţiunea de a fi a puterii noastre este aceea de a ne ajuta să facem ceea ce vrem, să exprimăm toate potenţialităţile noastre. Nu ne-a fost dată pentru a face ceea ce „ar trebui" să facem. Este cea mai rea atitudine pe care am putea s-o adoptăm în existenţă. Trebuie să ne satisfacem pe noi înşine.

**Puterea personală favorizează integritatea şi graţia, pentru noi înşine şi pentru ceilalţi**. Ea implică să fim puternici **pentru a-i ajuta şi pe alţii să devină**. Trebuie să fii suficient de puternic **pentru a recunoaşte spontan meritul altuia**. Acest gen de putere ne susţine lăuntric. Recunoscându-vă ca puternici, eu recunosc forţa care este în mine. Constatând bunătatea voastră, eu nu mă pot împiedica să nu mă comport de aceeaşi manieră. Eu post, astfel, să descopăr iubirea care este în mine. În cele din urmă, opinia pe care o am despre voi sfârşeşte prin a fi cea pe care o am despre mine însumi. Dacă gândesc că nu sunteţi o victimă, aceasta mă ajută să înţeleg că nici eu nu sunt. Graţia este cea care ajută acestei bunătăţi să se extindă. Crezând în celălalt, găsim credinţa care ne ajută să credem în noi înşine.

**Dar noi suntem fiinţe umane şi ni se întâmplă adesea să ne rătăcim**. Reflectăm la erorile şi la slăbiciunile noastre, apoi ne spunem: „Sunt nefericit din cauza unor erori pe care le-am comis. Trebuie să mă ameliorez. Mă voi strădui să mă schimb." Dar dacă ne mulţumim doar să facem inventarul rămânem sclavii erorilor noastre. Ne spunem: „Nu am fost destul de bun, dar, începând de acum, voi face mai multe eforturi." Acest gen de reacţii ne antrenează în jocul periculos „tot mai mult". Ne spunem că vom fi mai fericiţi când vom avea mai mulţi bani, sau mai multă responsabilitate la serviciu, sau când vom fi mai respectaţi.

Pentru ce viitorul ne oferă mai multe posibilităţi de fericire decât prezentul? Pentru că ne amăgim pe noi înşine în acest joc al „**tot mai mult**"-ului care ne privează în mod invariabil de puterea noastră. Pe lângă aceasta, acest joc ne condamnă la o insatisfacţie permanentă. Dacă obţinem ceea ce vrem, ne simţim şi mai rău pentru că aceasta nu ne ajunge niciodată. Suntem mereu nefericiţi. Dacă am obţine numai puţin mai mult. Nu realizăm că **simplicitatea** este singurul lucru care contează.

Cei aflaţi în faţa morţii nu mai pot juca acest joc „tot mai mult", pentru că ei nu mai au viitor. Ei descoperă atunci puterea prezentului, care este capabilă să satisfacă toate aşteptările. Dacă credem într-un Dumnezeu

bun şi atotputernic, este de conceput ca el să poată raţiona astfel: „Va trebui ca el să mă aştepte până mâine?... Voiam ca Bill să aibă o existenţă agreabilă, dar, uite, el n-a făcut alegerea cea bună şi eu nu pot face mare lucru.” Dumnezeu nu vede limitele pe care noi le fixăm în existenţa noastră**. El ne-a dat o lume în care viaţa poate totdeauna să devină mai bună, nu mâine, ci astăzi**. **Dacă îi lăsăm lui posibilitatea, o zi rea poate să devină bună, o relaţie nefericită poate evolua favorabil**, şamd.

Leslie şi fiica sa Melissa de cinci ani erau pe cale de a traversa o stradă într-un cartier comercial. Un Jeep, de unde răsuna o muzică foarte puternică, semnaliza intenţia de a vira la stânga. Şoferul, de numai douăzeci şi şapte de ani, nu putea să le vadă pe Leslie şi pe Melissa pentru că, întorcându-se s-a aflat faţă în faţă cu soarele. Dar Leslie a observat Jeepul. A înţeles că şocul este inevitabil. Singurul lucru pe care putea să-l facă a fost acela de a o strânge pe fetiţă în braţele ei. Şoferul le-a remarcat în ultimul moment şi a făcut brusc un ocol. A lovit câteva maşini staţionate şi s-a oprit doar la câţiva centimetru de mama şi fiica înlemnite. Tânărul era copleşit de ceea ce s-a întâmplat, dar Leslie simţea un profund sentiment de recunoştinţă şi o imensă uşurare:

„Putea să fie mult mai grav. Melissa şi cu mine puteam să ne aflăm pur şi simplu întinse pe jos, moarte. Drumurile vieţii sunt adesea deconcertante. Am îngenuncheat în acea zi pentru că am fost cruţate. De atunci nimic nu ai îmi pare deţinut pentru totdeauna. Astfel, atunci când mama mea, în vârstă de cincizeci şi cinci de ani, m-a chemat pentru a-mi spune că mamografie ei nu arăta nici o anomalie, i-am mulţumit pentru că a făcut acest demers. Îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru că i-a dat sănătate. Am înţeles ceva despre fragilitatea existenţei, şi aceasta a întărit sentimentul meu de gratitudine. Acesta a dat un sens vieţii mele şi m-a dotat cu o imensă putere.”

**O persoană recunoscătoare este puternică, căci gratitudinea generează puterea.** Nu există bogăţie care să nu fie fondată pe sentimentul de gratitudine pentru ceea ce avem.

**Adevăratele puteri, fericire sau sănătate sunt fructul acestei opere de artă care este gratitudinea**. Trebuie să o simţim pentru ceea ce avem, pentru realitatea aşa cum este, pentru ceea ce suntem, pentru tot ceea ce am adus cu noi născându-ne. Fiecare dintre noi este unic. Nu va exista niciodată un alt „voi”, nici chiar într-un milion de ani. Nimeni nu poate concepe lumea şi nu se poate comporta aşa ca voi o faceţi. Pe de altă parte, dacă nu ştiţi să apreciaţi ceea ce aveţi acum – obiecte, persoane etc – prin ce miracol aţi fi capabili mâine de aceasta? Aţi fi incapabili de aceasta pentru că niciodată nu aţi făcut să lucreze „muşchiul gratitudinii”, pentru că niciodată nu aţi învăţat să fiţi recunoscători. Şi de aceea veţi continua să gândiţi: „Noua mea femeie, acest al doilea milion de dolari, această frumoasă casă, toate acestea nu-mi sunt suficiente. Am

nevoie de mai mult." Şi astfel veţi trăi, încleştat mereu de dorinţa de a poseda tot mai multe lucruri, sau de dorinţa de a schimba existenţa, **jucând de-a „tot mai mult" în loc să daţi dovadă de gratitudine pentru ceea ce aveţi.**

Să ne concentrăm asupra propriului nostru drum, cel care ne duce spre realizări mai mari decât banii şi bunurile materiale. Să schimbăm jocul lui „mai mult" cu cel al lui „destul". Să încetăm să ne întrebăm: „Ajunge?", pentru că la capătul existenţei noastre vom realiza că nu ne-a lipsit nimic. Din fericire, putem înţelege aceasta înainte de a părăsi această lume.

Este un truism, dar dacă suntem mulţumiţi cu ceea ce avem, înseamnă că nu avem nevoie de nimic altceva. O zi „suficientă" procură o formidabilă senzaţie de bine. Rareori considerăm aşa lucrurile pentru că rareori suntem satisfăcuţi de viaţa noastră. Dar **am putea schimba vederea lucrurilor**. Am putea spune de exemplu: „Este viaţa mea şi nu am nevoie de nimic altceva." Este aici o minunată afirmaţie de graţie(mulţumire) şi de putere. Când nu dorm nimic altceva, când nu simţim nevoia să controlăm totul, putem lăsa existenţa noastră să-şi continue liniştită cursul ei.

Noi dispunem de o imensă forţă, dar nu ştim să o utilizăm. **Adevărata putere rezidă în cunoaşterea naturii noastre profunde şi a locului nostru în această lume.** Cei care resimt nevoia de a acumula bunuri materiale au uitat complet ceea ce ei sunt. **Să ştiţi că puterea voastră rezidă în conştientizarea necesităţii oricărui lucru şi a oricărei fiinţe**.